SCHETTLER

# Turnschule für Mädchen.

Bearbeitet

von

O. Schettler,
Seminar-Oberlehrer zu Auerbach.

## Zweiter Theil.

Stufe IV. und V.: Das Turnen der Mädchen vom 12.—14. (bez. 13.—15.) Lebensjahre.

(Mit 65 in den Text eingefügten Holzschnitten.)

3. Auflage.

Plauen i./V.
Verlag von A. Hohmann.
1879.



# Inhalt.

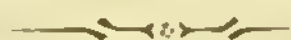
---

## Vierte Stufe.

(12.—13. bez. 13.—14. Lebensjahr.)

## Fünfte Stufe.





# Vierte Stufe.

# Freiübungen.

## I. Im Stehen.

In der Hauptsache Zusammensetzungen von Uebungen verschiedener Glieder und (einfache) Folgen solcher Zusammensetzungen (, wie deren schon einige in der vorigen Stufe genannt sind).

**1. In einer Schrittstellung und zwar im Sohlen- Zehen- oder Fersenstande des schreitenden Beines** (nach dessen Niederstellen)

a) Heben,
b) Beugen und Strecken,
c) Schwingen,
d) Kreisen,
e) Haspeln 2c. der Arme.

**2. Dieselben Armübungen bei (mäßiger) Spreizhalte eines Beines**, z. B. Rückspreizhalte r. und Kreisen der Arme nach Außen oder nach Innen. Dieses Kreisen geschehe mit Kreuzen der „gerundeten" Arme vor der Brust oder, statt dessen, mit Schluß der vor der Brust sich hebenden oder senkenden, darauf sich trennenden Hände und zwar aus der Senk- oder Seithebhalte zu derselben.

**3. Dieselben Armübungen im Zehenstande, welcher erfolgen kann aus der gewöhnlichen Stellung oder aus einer Schrittstellung**, z. B. Heben der auf der Brust gekreuzten Arme über den Kopf und Senken derselben seitwärts in einer Kreuzschrittstellung auf den Zehen.

**4. Stellungswechsel** (Wechsel von Schrittstellungen, auch von Schrittstellung- und der Schluß-, der Meßstellung rc.) z. B. von Paaren bei bleibender Fassung der inneren Arme, während die äußeren gehoben und gesenkt werden: Wechsel von Kreuz- und Seitschrittstellung nach Außen, von Kreuzschrittstellung vorn- und hintenvorüber rc.

**5. (Mäßiges) Spreizen l. und r. im Wechsel und Heben, Beugen und Strecken rc. der Arme,** z. B.

a) Rückspreizen mit Seitheben der Arme, oder
b) Vorspreizen l. und (darnach) r. mit Vor- und Hochstrecken der Arme, nachdem die (Unter-) Arme vorher sich beugten. Zu dem Vorspreizen l. (r.) also Vorstrecken, zu dem Vorspreizen r. (l.) aber Hochstrecken der Arme.
c) Seitspreizen l. und r. mit Seit- und Abstrecken der Arme.
d) Rückspreizen l. und r. mit Schrägauf- und Schrägabstrecken der Arme.
e) Spreizen nach Innen vor und hinter dem Standbeine vorüber mit Kreuzen der Arme auf der Brust und darnach auf dem Rücken.

**6. „Grußschwingen.“**

a) r. „Die Grüßende steht auf dem l. Fuße und schwingt zugleich, mäßig im Bogen spreizend, das r. Bein vor das l. und den r., mit gefälliger Rundung erhobenen Arm über die Stirne. Nachdem der r. Fuß l. vom l. den Boden mit der Spitze flüchtig berührt hat, schwingen Arm und Bein zurück.“ (J. C. Lion, Turnzeitung 1867, S. 131.) „Zugleich mit dieser Hin- und Herbewegung des Beines und des Armes wird der ganze Leib um seine Axe hin- und hergedreht; der Kopf und der Blick der Schwenkenden folgen den Schwingungen der Hand, wie zum Grüßen. Dabei kann auf dem Standbeine ein mäßiges Kniewippen je während des Drehens auf den Zehen hinzugeordnet werden.“ (A. Spieß.)
b) l.
c) r. und l. im Wechsel. Geschieht je aus der gewöhnlichen, d. h. aus der Schlußstellung.
d) r. (l.) fortgesetzt. „Der schwingende Arm sinkt dann (seitwärts) nur bis zur Höhe der Augen herab und auch das betr. Bein schwingt nicht zur gewöhnlichen Stellung, sondern zur Seitschrittstellung r. (bei dem Grußschwingen

l. aber l.), berührt jedoch nur mit der Fußspitze den Boden, worauf das Grußschwingen r. (l.) wiederholt wird." (J. C. Lion.)

e) Mehrmaliges Grußschwingen r. im Wechsel mit mehrmaligem Grußschwingen l.
f) 4 gewöhnliche Schritte an oder von Ort wechseln mit je einmal Grußschwingen l. und r.
g) c)—g) widergleich von Nebnerinnen oder Gegnerinnen.
h) mit gleichmäßigem und gleichzeitigem Schwingen beider Arme.

**7. Fußwippen in der gewöhnlichen Stellung oder in einer Schrittstellung mit Heben, Kreuzen, Schwingen rc. der Arme.**

**8 Fußwippen im Zehenstande mit der sogen. Fliegebewegung der Arme,** d. i. „rasches, kurzes Heben und Senken und zwar der zuerst schrägvorwärts, dann seitwärts, zuletzt aufwärtsgestreckten Arme mit gleichzeitigem Fußwippen." (Erbes.) Das Fußwippen geschieht in derselben raschen, kurzen Weise, wie das Heben und Senken der Arme, und so, daß die Fersen den Boden nicht berühren, wie auch die Arme nicht gänzlich gesenkt werden.

**9. (Mäßiges) Kniewippen** z. B. **mit Armkreisen,** wie bei Uebg. 2. Mit vollendeter Streckung der Beine kehren die Arme in die Seithebhalte zurück.

**10. (Mäßiges) Rückbeugen des Rumpfes mit Vorheben oder mit Ausbreiten der vorgehobenen Arme** (seitwärts) in der Rist- oder Kammhaltung derselben.

**11. (Mäßiges) Rumpfwiegen in einer Schrittstellung bei Hochhebhalte der Arme.**

**12. Rumpfdrehen in der Seitschrittstellung bei Seithebhalte der Arme.**

**13. Mäßiges Vorbeugen des Rumpfes mit** (gleichzeitigem) **Rückstellen des l.** (r.) **Beines und mit Kniewippen r.** (l.) (Verneigen!)

Als Folgen zusammengesetzter Uebungen mögen Platz finden:

14. a) Kreuzen der Arme auf der Brust und Schreiten eines Beines zur Kreuzschrittstellung.
b) Seitstrecken der Arme und Seitstellen (eines Beines).
c) Hochheben der Arme und Kniebeugen des

seitgestellten Beines, mit Neigen des Körpers nach derselben Seite.

d) Senken der Arme wagerecht (d. h. zur wagerechten Haltung) und Beinstrecken.

e) Schlußtritt des Beines.

15. a) Kreuzen der Arme auf der Brust und Kreuztritt eines Beines.

b) Seitstrecken der Arme und Rückstellen.

c) Hochheben der Arme und Beugen des rückgestellten Beines (bis zum Aufknieen an den Boden.)

d) Senken der Arme wagerecht und Beinstrecken.

e) Wie a).

f) Schlußtritt.

16. a) Kreuzen der Arme auf der Brust und Kreuztritt eines Beines.

b) Seitstrecken der Arme und Seitstellen.

c) Wie a).

d) Vorstrecken der Arme und Rückstellen.

e) Hochheben der Arme und Kniebeugen des rückgestellten Beines bis zum Aufknieen an den Boden.

f) Senken der Arme wagerecht und Beinstrecken.

g) Schlußtritt.

17. a) b) Wie a) und b) bei Uebung 16.

c) Beugen der Arme und des seitgestellten Beines mit Seitneigen des Körpers.

d) Seitstrecken der Arme und Beinstrecken.

e) Schwingen der Arme zur Vorhebhalte und Spreizen im Bogen (, auch mit Schleifen des seitgestellten Beines) zur Rückschrittstellung.

f) Hochheben der Arme und Kniebeugen des rückgestellten Beines.

g) Senken der Arme wagerecht und Beinstrecken.

h) Schlußtritt.

18. a) Seitstrecken der vorher gebeugten Arme nach einmaligem Haspeln und Seitstellen eines Beines.
b) Beugen der Arme und Schlußtritt.
c) Vorstrecken der Arme nach einmaligem Haspeln und Vorstellen.
d) Wie b).
e) Rückstrecken der Arme nach einmaligem Haspeln und Rückstellen.
f) Wie b).
g) Hochstrecken der Arme nach einmaligem Haspeln und Kreuztritt.
h) Senken der Arme und Schlußtritt.

19. a) Kreuzen der Arme auf der Brust und Seitspreizen nach Innen vor dem Standbeine vorüber.
b) Kreuzen der Arme auf dem Rücken und Seitspreizen (im Bogen) nach Innen hinten vorüber.
c) Seitstrecken der Arme und Seitspreizen (nach Außen).
d) Schwingen der Arme zur Vorhebhalte und Vorspreizen.
e) Hochheben der Arme und Rückspreizen.
f) Senken der Arme rückwärts und Schlußsenken des Spreizbeines.

20. a) Vor- und (darnach) Hochstrecken der (vorher gebeugten) Arme und Vorspreizen oder Vorstellen l. und (darnach) r. (vier Taktzeiten).
b) Seit- und Abstrecken der Arme (d. i. Senken der Unterarme) und Seitspreizen oder Seitstellen l. und r.
c) Schräghoch- und Schrägabstrecken der Arme und Rückspreizen oder Rückstellen l. und r., welche Folge auch mit Fuß- oder Kniewippen des nicht spreizenden Beines, mit einmaligem Haspeln vor jedem Strecken, mit Heben und Senken der Arme ausgeführt werden kann.

21. a) Hochheben der Arme und Vorbeugen des Rumpfes.

b) Ausbreiten der Arme und Rückbeugen des Rumpfes.
c) Gewöhnliche Stellung.

22. a) Hochheben der Arme und Vorbeugen des Rumpfes.
b) Ausbreiten der Arme und Strecken des Rumpfes mit gleichzeitigem Beinbeugen.
c) Gewöhnliche Stellung u. s. f.

Außerdem sind in dieser Stufe noch zu üben:

**23. Die Tanzfassung.** Nach einer 1/4 Drehung der Nebnerinnen nach Innen faßt z. B. die Zweite mit der r. Hand hinter dem Rücken vorüber die r. Seite der Ersten, während diese ihre l. Hand auf die r. Schulter der Zweiten legt. Die ursprünglich äußeren Arme werden bei Handfassung schrägvor nach Unten gehalten.

**24. Fassungsänderungen bei fester Stellung**, z. B. **von Gegnerinnen** in der Schluß-, oder in einer Schrittstellung, auch in der Stellung mit Fußschluß-, der Meßstellung rc., aufeinanderfolgend:

a) Vorheben der Arme zur Fassung der ungleichen Hände und Senken,
b) Vorheben der Arme zur Fassung nur der r. (l.) Hände,
c) Vorheben der Arme zur Fassung je der l. und der r. Hände und Senken,
d) Hochheben der Arme zur Fassung je der l. und der r. Hände und Senken rc.,

oder von **Nebnerinnen:**

a) Verschränken vorlings bei gesenkten Armen und Lösen der Fassung,
b) Verschränken vorlings bei gehobenen Armen, Senken und Aufgeben der Fassung,
c) Verschränken rücklings bei gesenkten Armen,
d) Ueberheben der vorlings verschränkten Arme auf den Nacken rc.

# II. Im Gehen, Laufen und Hüpfen.

**1. Dauerlaufen**, d. i. Lauf auf die Dauer von (bei Mädchen bis zu) etwa 5 Minuten in geraden oder in Zickzack-, Bogen-

und Kreislinien. Der Oberkörper neigt sich bei dem Laufen etwas nach Vorn, die Hände werden auf die Hüfte gestützt, oder es bleiben die Arme zwanglos gesenkt und bewegen sich dann mäßig vor- und rückwärts. Das Athemholen erfolgt bei geschlossenem Munde in langen Zügen. (Lauf ohne Schnauf!) Die Ausdauer im Laufen kann nicht mit einem Male, sondern nur sehr allmählig erlangt werden. Man übe daher den Dauerlauf öfter und immer etwas länger. Wer Seitenstechen, Athmungsbeschwerden oder dergleichen bekommt, darf austreten, ohne zu fragen. Bei Mädchen beginnt der Dauerlauf etwa damit, daß sie zweimal um den Freiübungsplatz herum laufen, in einer der nächsten Stunden aber dreimal ꝛc., was schon in den früheren Stufen geschehen kann. Im Freien lasse man den Dauerlauf hauptsächlich im Frühjahre oder Herbste und zwar an windstillen Tagen üben, nach demselben aber die Schülerinnen gehen, niemals stehen.

2. **Lauf mit Sprungschritten in die Weite.**

3. **Doppelschottischhüpfen vorwärts, auch seitwärts hin und her** (im $^4/_4$ Takte). Während zweier Hüpfe z. B. auf dem l. Beine wird einmal die Ferse des r. Fußes neben die Spitze des l., das andere Mal (also zu dem zweiten Hupfe) die Spitze des r. Fußes neben die Ferse des l. gestellt, worauf ein Schottischhupf r. folgt.

4. **Kreuzhüpfen seitwärts, wohl auch vor- und rückwärts** (◡ —, die erste Thätigkeit also als eine Art Vorschlag: ). Ist aus dem Gehen mit Kreuzen abzuleiten und besteht aus einem Niederhupfe des einen Beines mit sofortigem Nachstellen des anderen der Art, daß die innere Seite der Fußspitze des nachstellenden Beines an die Ferse des hüpfenden zu stehen kommt, während die Leibeslast nur auf dem nachgestellten Beine ruht. — Zum bequemen Wechsel zwischen dem Kreuzhüpfen l. u. dem r. ist ein Schlußtritt erforderlich.

5. **Schwenkhüpfen** (Mazurka) **seitwärts, vorwärts und rückwärts** ($^3/_4$ Takt), welchem etwa auch ein *Gehen mit (Bein-) Schwenken vorausgehen* mag. Nach dem Seit- (Vor- oder Rück-) Stellen z. B. des l. Beines schlägt das r. nachhüpfend das l. vom Boden weg, so daß dieses — gleichzeitig den Fuß streckend — seitspreizt. Sodann (, also in der dritten Taktzeit) hüpft das r. Bein an Ort und während dieses Hupfes schwenkt das l. nach Innen, so daß die Fußspitze

desselben den Boden, und seine Innen= (Außen-) Kante die Rück= oder Vorderseite des r. Unterschenkels berührt. — Soll ein Schwenkhupf l. mit einem solchen r. in Wechsel treten, so ist ebenfalls ein Schlußtritt des schwenkenden Beines (und $^4/_4$ Takt) nöthig, oder es wird (bei Festhaltung des $^3/_4$ Taktes) der schwenkende Fuß in der 3. Zeit hinter das Hüpfbein gestellt; auch kann statt des Schwenkens in der dritten Taktzeit das Bein zum gewöhnlichen Beinschluß gestellt werden. Schwenkhüpfen mit Doppelschwenken erfordert ebenfalls 4 Taktzeiten; es hüpft dann das Standbein nochmals an Ort, während gleichzeitig das andere Bein auch nochmals schwenkt, so daß z. B. bei dem erstmaligen Schwenken die Rückseite, bei dem darauffolgenden aber die Vorderseite des r. Unterschenkels berührt wird. — Nur 2 Taktzeiten sind erforderlich, wenn das Seit=, Vor= oder Rückstellen und das Nachhüpfen im ersten Taktheile geschieht. — Sehr gern wird das Schwenkhüpfen von Gegnerinnen bei Handfassung ausgeführt. — Dem Schwenkhüpfen vorwärts werde die Tanzfassung zugeordnet.

**6. Schleifhopsen seitwärts, vorwärts, rückwärts, im Zickzack** ($^3/_4$ Takt). In der ersten Taktzeit schleift das eine Bein im Bogen z. B. zur Seitschrittstellung mit Kniebeugen desselben und mit Neigen des Körpers nach derselben Seite; hierauf hopst das seitgestellte Bein an Ort, während das andere zur Seitspreizhalte bei starker Streckung des auswärts gerichteten Fußes gehoben ist; in der dritten Taktzeit folgt die gewöhnliche Stellung. — Das Schleifhopsen wird zum „Schlaghopsen" (Spieß), „wenn das seitspreizende Bein bei seinem Niederstellen zur gewöhnlichen Stellung in der dritten Taktzeit einen Schlag auf den Boden ausführt." (K. Wassermannsdorff.) — Bezüglich der Abänderungen gilt dasselbe, was bei dem Schwenkhüpfen gesagt ist.

**7. Verbindungen von Schritt=, Lauf= und Hüpfarten:**

a) Doppelschottischhüpfen im Wechsel mit gewöhnlichem Gehen, mit Hopsen, Schottischgehen ohne und mit Niederhüpfen bei dem 2. Tritte, Galopp=, Schottisch=, Wiegehüpfen.

b) 3 Kreuzhüpfe und eine Wiegeschritt l. (zwei $^3/_4$ Takte), dann r., wobei der Wiegeschritt mit Schleifen, Schlagen, Hopsen ꝛc. auszuführen ist. Geschehe, wie die nachfolgenden Uebungen, seitwärts hin und her.

c) 2 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehupf hin (ein $^4/_4$ Takt) und dann her.
d) 1 Kreuzhupf und 1 Wiegeschritt (ein $^4/_4$ Takt) oder Wiegehupf hin (ein $^3/_4$ Takt) und dann her.
e) 2 Kreuzhüpfe und 1 Schottischhupf hin (ein $^4/_4$ Takt) und dann her.
f) 1 (oder mehrere) Kreuzhüpfe im Wechsel mit 1 (oder mehreren Galopphüpfen. (Des Unterschiedes wegen zu üben).
g) 4 Kreuzhüpfe und 1 Schwenkhupf oder Schleifhops mit Schlußtritt hin (zwei $^4/_4$ Takte) und dann her.
h) 1 gewöhnlicher Schritt seitwärts mit Nachstellen (1 sog. Galoppschritt) und ein Wiegehupf hin (ein $^4/_4$ Takt) und her.
i) 1 Schwenkhupf oder Schleifhops und 1 Wiegeschritt hin (zwei $^3/_4$ Takte) und her.
k) 1 Schwenkhupf, 1 Schleifhops und 1 Dreitritt hin (drei $^3/_4$ Takte) und her.
l) 1 Schwenkhupf, 6 Lauf-, Galopp- oder Kreuzlaufschritte und 1 Dreitritt hin (drei $^3/_4$ Takte) und her.
m) 1 Schleifhops, 3 Galopphüpfe und ein Dreitritt hin und her.
n) 4 Kreuzhüpfe r. im Wechsel mit 4 Galopphüpfen l. und dann umgekehrt.
o) 2 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehupf l. im Wechsel mit 2 Schottischschritten (mit Niederhüpfen bei dem 2. Tritte) oder 2 Schottischhüpfen (von denen der erste r., der zweite l. ausgeführt wird); darnach 2 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehupf r. u. s. f.
p) 1 Kreuzhupf und 1 Schwenkhupf (ein $^4/_4$ Takt dreimal und ein Dreitritt im $^4/_4$ Takte hin (vier $^4/_4$ Takte) und dann her.
q) 1 Kreuzhupf und 1 Schleif- oder Schlaghops (ein $^4/_4$ Takt) dreimal und ein Dreitritt im $^4/_4$ Takte hin (vier $^4/_4$ Takte) und her.
r) 2 Galopphüpfe und 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt hin (drei $^2/_4$ Takte) und her.
s) 1 Schleifhops oder Schwenkhupf, 1 Kreuzhupf und 3 Galopphüpfe mit Schlußtritt hin (zwei $^4/_4$ Takte) und her. (Vergl. auch die Turnzeitung v. 1867, S. 211.)

Fassungen, Armübungen ꝛc. sind auch hier in vielfachster Weise zuzuordnen, zuweilen auch das Fassen der Kleider von Seiten der Hintergeordneten. Auch das Drehen (das Zusammen- und wieder Aufwickeln) eines (weißen) Taschentuches, welches mit beiden vorgehobenen Händen ausgespannt gehalten wird, im Takte z. B. des Kreuz- oder Schwenkhüpfens und bei demselben, wird von einzelnen Kindern bei ihrer gelegentlichen Uebung sehr gern vorgenommen.

## III. Im Springen.

**1. Sprung an Ort aus der gewöhnlichen Stellung mit Kreuzen der Beine während des Fluges und Niedersprung in die gewöhnliche Stellung.**

**2. Dasselbe aus der Schlußstellung in eine Schrittstellung.**

**3. Dasselbe aus einer Schrittstellung in die Schluß- oder in eine Schrittstellung.**

**4. Sprung vorwärts mit Angehen oder Anlaufen und Vorheben** (Vorschwingen) **der Arme bei dem Niedersprunge** (mit sich schließenden Beinen).

**5. Zwei Sprünge** (Hüpfe) **mit geschlossenen Beinen an oder von Ort in einer Zeit,** z. B. 2 Schritte Gehen an Ort und in der dritten Schrittzeit 2 Sprünge, oder: 1 Sprung in 2 Zeiten im Wechsel mit 2 Sprüngen in einer Zeit.

## IV. Im Drehen.

**1. Schrittzwirbeln** — mit einer ganzen Drehung —

a) mit 3 Seitschritten nach derselben Richtung (l. r. l. oder r. l. r.) und mit je einer $1/2$ Drehung l. (r.) während der beiden letzten Seitschritte. Nach dem dritten Schritte, also nach der zweiten $1/2$ Drehung befindet sich die Schülerin, wenn l. gezwirbelt wurde, in der Seitschrittstellung l. In derselben ist der r. Fuß zu

heben und wieder niederzustellen zum Beginn der Herbewegung, oder er übernimmt

b) in einer vierten Taktzeit den Schlußtritt zur gewöhnlichen Stellung, welchem in derselben Taktzeit etwa auch ein Tritt des anderen (, des l.) Beines an Ort folgen mag, wenn die Herbewegung vollzogen werden soll. Geschieht

c) der Schlußtritt noch in der dritten Taktzeit, so möge die Schülerin etwa zu einer Fortbewegung nach derselben Seite, nach welcher die Hinbewegung erfolgte, veranlaßt werden, z. B. zu einem Dreitritte, einem Wiegeschritte ꝛc., um ihr den Beginn der Herbewegung zu erleichtern. Werden

d) die ersten beiden oder die letzten beiden Seitschritte in einer Schrittzeit ausgeführt, so hat man das Schrittzwirbeln im $^{2}/_{4}$ Takte (d. i. zur Hin- und Herbewegung im $^{4}/_{4}$ Takt). —

Das Drehen geschehe auf den Zehen oder auch auf den Sohlen. Der Fuß des gestreckten, schreitenden Beines ist gestreckt. Zugeordnet werde: Spreizen im Bogen, Schleifen, Schlagen, Kniewippen, Hopsen zu dem ersten, zweiten, dritten oder auch zu allen Tritten; ein Schottisch- oder Wiegeschritt, ein Schottischhupf, Schleifhops, ein Niederhupf auf den betr. Fuß statt des ersten, zweiten, dritten oder statt aller Tritte; ein Niederhupf mit geschlossenen Beinen und mit einer $^{1}/_{2}$ Drehung statt des zweiten oder dritten Trittes; ein Nachhupf statt des etwaigen Schlußtrittes in der vierten oder dritten Taktzeit; ganze Drehung l. statt r. bei den Seitentritten r. und umgekehrt; Kreuzen, Hochheben der Arme ꝛc. z. B.

aa) Schrittzwirbeln und Wiegeschritt je mit dem dritten Tritte (ein $^{5}/_{4}$ Takt),

bb) Schrittzwirbeln und Wiegehupf je mit dem dritten Tritte (ein $^{4}/_{4}$ Takt),

cc) Schrittzwirbeln und Wiegeschritt bei jedem Seitentritte (drei $^{3}/_{4}$ Takte),

dd) Schrittzwirbeln und Schottischschritt (mit Niederhupf bei dem 2. Tritte) je mit dem ersten Tritte (ein $^{4}/_{4}$ Takt),

ee) Schrittzwirbeln und Schottischhupf bei jedem Seitentritte (zwei $^{3}/_{4}$ Takte) ꝛc.

Außerdem ist noch zu üben:

c) Schrittzwirbeln mit je nur 2 Schritten und nur einmal Kehrtmachen*) (ein $^2/_4$ Takt), so daß die Bewegung fortgesetzt r. oder l. hin und her oder im Zickzack von Ort ausgeführt wird, und zwar kann zu diesem zweischrittigen Zwirbeln die $^1/_2$ Drehung immer nur nach derselben Seite, also immer r. oder immer l., oder als ein Hin- und Herdrehen, also einmal r. und einmal l. geordnet werden. Wird der zweite Schritt mit einem Wiegeschritte verbunden, so ist ein $^4/_4$ Takt erforderlich. (Vergl. A. Spieß, Turnbuch, Theil II., S. 320—325.)

Das (gewöhnl.) Schrittzwirbeln l. (r.) mit Schlußtritt u. einer $^1/_4$ Dr. l. (r.) bei dem ersten Tritte des zweiten, dritten und vierten Schrittzwirbelns hin u. her ergiebt die Linien eines Viereckes, wobei auch nach jedem Zwirbeln, wie dies überhaupt bei aufeinanderfolgenden Drehungen räthlich, eine Zwischenbewegung und zwar hier z. B. von 4 gewöhnlichen Schritten an Ort folgen kann.

**2. Kreuzzwirbeln.** Erfordert einen Seitschritt z. B. l., darnach einen Kreuzschritt als Uebertritt r. und in dieser Kreuzschrittstellung eine ganze Drehung l. auf den Zehen (ein $^3/_4$ Takt): oder einen Vorschritt r., ein Kreuzen mit Uebertreten l. und eine ganze Drehung r. Soll nach der Drehung das Vorbein (also bei dem Kreuzzwirbeln l. das l. Bein, bei dem Zwirbeln r. das r.) einen Schlußtritt (zur gewöhnlichen Stellung) ausführen, so ist ein $^4/_4$ Takt erforderlich, sobald nicht, was auch möglich, die ersten beiden Tritte in einer Taktzeit ausgeführt werden. Statt der ersten beiden Tritte kann auch (dem Wiegehupfe entsprechend) gehüpft werden: „Kreuzzwirbeln im Hüpfen", während dann jenes als „Kreuzzwirbeln im Gehen" zu bezeichnen ist. — Soll l. und r. im Wechsel gezwirbelt werden, so folge z. B. auf das Kreuzzwirbeln l. ein Niederhupf l. in einer vierten (dritten) Taktzeit, worauf dann r. angeschritten (angehüpft) werden kann. — Auch bei dem Kreuzzwirbeln kann statt des ersten Trittes ein Niederhupf, ein Schottisch-, ein Wiegeschritt ꝛc. gewählt, ebenso kann nach dem ersten und dritten Tritte noch einmal gehopst werden.

**3. Galopphüpfen mit Drehungen:**

a) l. (r.) mit einer $^1/_4$, einer $^1/_2$ Drehung l. (r.) Die Drehung erfolgt in der Regel bei dem Niederhupfe.

---

*) Beim Ist, streng genommen, kein Zwirbeln mehr, da dieses ja eine ganze Dr. l. oder r. erfordert. (K. Wassmannsdorff.)

b) 2 Galopphüpfe l. mit je einer $^1/_2$ Drehung l. wechseln mit 2 Galopphüpfen r. und je einer $^1/_2$ Drehung r. Der Wechsel von l. und r. wird durch einen Schlußtritt oder -hupf herbeigeführt. Auch können, um das unmittelbare Aufeinanderfolgen der Drehungen zu vermeiden, dem Galopphüpfen l. mit Schlußtritt und mit Drehung 3 Galopphüpfe r. ohne Drehungen folgen.

**4. Schottischgehen (ohne und mit Niederhupf bei dem 2. Tritte) mit Drehungen:**

a) mit einer $^1/_4$ oder einer $^1/_2$ Drehung l. bei dem Schottischschritte l., r. bei dem r. Die Drehung erfolgt bei dem zweiten Tritte.

b) l. mit einer $^1/_2$ Drehung l., 2 gewöhnliche Schritte oder 2 Hüpfe, auch 4 Laufschritte an Ort z. B. mit einer $^1/_2$ Drehung l., als Zwischenbewegung dann dasselbe r. mit einer $^1/_2$ Drehung r.

c) 1 Schottischtritt z. B. l. und darnach eine $^1/_2$ Drehung r. in der Schrittstellung, also nach dem letzten Tritte. Diese Drehung führt, wenn sie z. B. aus der Seitschrittstellung geschieht, zur Kreuzschrittstellung, aus welcher dann der Schottischschritt r. mit schließlicher $^1/_2$ Drehung l. zur Fortbewegung seitwärts erfolgt, während sich eine Hin- und Herbewegung ergiebt, wenn z. B. zum fortgesetzten Schottischgehen l. die Drehung aus der Seitschrittstellung ebenfalls l. geschieht.

d) 2 Schottischschritte ohne Drehen und 2 solche mit Drehen im Wechsel.

e) 1 Schottischschritt l. vorwärts, 1 Vortritt r. und darnach (in der Vorschrittstellung r.) eine $^1/_2$ Drehung l. (ein $^1/_4$ Takt); ein Schottischschritt l. rückwärts, ein Rücktritt r. und darnach (aus der Rückschrittstellung r.) eine $^1/_2$ Drehung r. (im zweiten $^4/_4$ Takte), worauf zur Fortbewegung z. B. in der Umzugsbahn im dritten $^4/_4$ Takte abermals ein Schottischschritt l. und ein Vortritt r. mit einer $^1/_2$ Drehung l., oder auch ein Schottischschritt r. und ein Vortritt l. mit einer $^1/_2$ Drehung r. rc. erfolgen kann.

**5. Schottisch-, auch Doppelschottischhüpfen mit Drehungen:**

a) l. mit einer $1/2$ Drehung r., dann r. mit einer $1/2$ Drehung l. im Wechsel mit 2 Schottisch- oder Doppelschottischhüpfen, 4 Galopphüpfen ꝛc. ohne Drehung;
b) wie Uebung 4 c), aber mit Schottisch- oder Doppelschottischhüpfen;
c) wie Uebung 4 e), aber mit Schottisch- oder Doppelschottischhüpfen;
d) von Stirnpaaren mit Hin- und Herdrehen. Die Erste beginnt mit Schottischhüpfen r. vorwärts und einer $1/4$ Drehung r. und läßt einen Schottischhupf ꝛc. l. mit einer $1/2$ Drehung l.; die Zweite beginnt l. mit einer $1/2$ Drehung l. und läßt einen Schottischhupf ꝛc. r. mit einer $1/2$ Drehung r. folgen u. s. f., so daß Beide sich während der Fortbewegung einmal den Rücken, das andere Mal das Gesicht zukehren.

**6. Wiegegehen und Wiegehüpfen mit Drehungen:**

a) mit einer $1/4$ Drehung l. bei dem ersten, zweiten oder dritten Tritte des Wiegeschrittes oder -hupfes l., r. bei dem darauffolgenden Wiegeschritte oder -hupfe r., also mit Hin- und Herdrehen;
b) dasselbe mit $1/2$ Drehungen;
c) mit einer $1/4$ Drehung z. B. l. bei dem ersten, zweiten oder dritten Tritte des Wiegeschrittes oder -hupfes l. mit einem Schlußtritt r., so daß die Schülerinnen nach 4 Wiegeschritten (nach vier $4/4$ Takten) oder -hüpfen (nach vier $3/4$ Takten) wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren;
d) nach je 2 Wiegeschritten oder -hüpfen seitwärts hin und her eine $1/4$ Drehung l. (r.) bei dem sechsten Tritte. Bei viermaliger Wiederholung haben die Schülerinnen die vier Linien eines Kreuzes durchzogen.
e) Wiegegehen oder -hüpfen der Stirnpaare mit einer $1/4$ Drehung nach Innen je bei dem ersten Wiegeschritte oder -hupfe, mit einer $1/4$ Drehung zurück (nach Vorn) je bei dem zweiten.
f) Steht die erste Rotte (alle Ersten) mit und zu der zweiten, in Stirn, bilden also je 2 Rotten (eines Reihenkörpergefüges) als Gegenrotten eine Gasse, so mögen alle Einzelnen mit Wiegegehen oder -hüpfen l. (r.) seitwärts beginnen und nach je 2 oder 4 Schritten oder Hüpfen hin und her eine $1/4$ Drehung l. (r.) folgen lassen, wodurch die verschiedensten Stellungsänderungen zu Tage treten.

**7. Ganze Drehung.** Fassen z. B. Flankenpaare oder Gegnerinnen die ungleichen Hände bei (über den Kopf) gehobenen Armen, so daß sich die Arme der in Flanke Stehenden kreuzen, oder die gleichen Hände, so daß sich die Arme der Gegnerinnen kreuzen, oder nur je 2 Hände (die r. und l., die r. und r., die l. und r., die l. und l.), so können Beide für sich allein und nacheinander r. oder l., oder Beide vereint und gleichzeitig, also die Eine r. (l.), die Andere l. (r.), ohne die lockergefaßten Hände zu lösen, unter den gehobenen Armen weg an und von Ort eine ganze Drehung u. d. L. ausführen (, obschon damit nicht gesagt sein soll, daß nun auch alle diese Uebungsfälle zur Durchführung gebracht werden müssen). (Vergl. die Turnzeitung v. 1866, S. 248.)

Stehen Paare in getheilter Stirnstellung (die r. Seite an der r. Seite oder die l. an der l.) bei Fassung Hand in Hand oder bei Verschränken der gehobenen Arme (der Art, daß die Eine nur den Zeigefinger der Anderen lose ergreift), so kann ebenfalls die Eine oder die Andere eine ganze Drehung unter ihrem gehobenen Arme hinweg ausführen.

**8. Verbindungen von Schritt- und Hüpfarten ohne Drehungen und solcher mit Drehungen,** z. B.

a) Wiegeschritt z. B. l. und Schrittzwirbeln r. Ergiebt in der Fortsetzung die Seitwärtsbewegung r.

b) Schrittzwirbeln l., 3 Kreuzhüpfe r. und dann Schrittzwirbeln r. und 3 Kreuzhüpfe l. (vier 3/4 Takte). Auch 3 Kreuzhüpfe l. und Schrittzwirbeln l., darnach dasselbe r.

c) Schrittzwirbeln l. und Schleifhops r., dann Schrittzwirbeln r. und Schleifhops l. (vier 3/4 Takte). Auch Schleifhops und Schrittzwirbeln l., dann r.

d) Wie c), aber statt des Schleifhopses ein Schwenkhupf.

e) Wie c), aber statt des Schleifhopses drei Hüpfe aus der Kreuzschrittstellung zu derselben. (Der erste Hupf erfolgt jedoch aus der Seitschrittstellung.)

f) Wie c), aber statt des Schleifhopses 6 Laufschritte an Ort mit ganzer Drehung.

g) Wie c), aber statt des Schleifhopses ein Kreuzzwirbeln im Gehen (oder Hüpfen, dann aber 5/4 Takt).

h) 1 Schwenkhupf, 3 Kreuzhüpfe und 1 Schrittzwirbeln hin (drei 3/4 Takte) und dann her.

i) 3 Kreuzhüpfe, 1 Kreuzzwirbeln im Gehen und 1 Wiegeschritt hin und dann her.

k) 1 Kreuzzwirbeln im Hüpfen und 1 Schottischhupf hin und dann her.

l) 1 Schrittzwirbeln mit Kreuzzwirbeln bei dem dritten Tritte, ein Wiegeschritt hin und dann her.

m) 12 gewöhnliche Schritte an Ort und darnach hin und her: Schwenkhupf und Schrittzwirbeln, oder Schwenkhupf und 2 Galopphüpfe mit einem Schlußhupf, oder Schwenkhupf und Wiegeschritt ꝛc.

n) 2 Schottischschritte vorwärts und ein Kreuzzwirbeln im Gehen mit Nachtritt.

Zu Stellungsänderungen führen diese Verbindungen, wenn sie z. B. von Stirnpaaren ausgeführt werden:

o) 4 gewöhnliche Vorwärtsschritte bei Antreten mit den äußeren Füßen wechseln mit dem Weiterzuge mittelst 1 Galopphupfes und 1 Schwenkhupfes seitwärts, wobei sich bei dem vierten Vorwärtsschritte die Nebnerinnen mit einer $^1/_4$ Drehung nach Innen zur Gegenstellung drehen, ohne die Reihe zu öffnen. Nach dem Schwenkhupfe wieder Nebenordnung der Paare (mit Handfassung ꝛc.). Treten die Einzelnen der Paare mit den inneren Füßen an, so geschieht die Fortbewegung nach dem vierten Vorwärtsschritte und nach einer $^1/_4$ Drehung mit demselben nach Außen in der Stellung Rücken zu Rücken.

p) 4 gewöhnliche Vorwärtsschritte bei Antreten mit den inneren Füßen und darnach Rücken zu Rücken 1 Schwenkhupf seitwärts mit Schlußtritt; hierauf Antreten mit den äußeren Füßen und darnach Gesicht zu Gesicht 1 Schwenkhupf seitwärts mit Schlußtritt ꝛc.

q) Bei verschränkten Armen und bei Anhüpfen mit den inneren Füßen 2 Schottischhüpfe vorwärts und nach einem Kehrt nach Innen bei bleibender Fassung 2 Schottischhüpfe rückwärts weiter. In der letzten Taktzeit drehen sich Beide nach Innen zur Gegenstellung und setzen nach 1 Schwenkhupf seitwärts mit Schlußtritt hin und dann her oder nach 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt hin und 2 Kreuzhüpfen und 1 Wiegehupf her, den Weiterzug fort (vier $^4/_4$ Takte).

r) Bei Antreten mit den äußeren Füßen 4 Dreitritte vorwärts, mit dem letzten Schritte eine $^1/_4$ Drehung nach Innen und darauf seitwärts hin und her 1 Schwenkhupf und ein Wiegeschritt oder Schrittzwirbeln. Oder seitwärts

nur weiter: Nach der $1/4$ Drehung 1 Schwenkhupf und Kehrt mit einem Dreitritt an Ort in zweimaliger Wiederholung, so daß die Schülerinnen nach der ersten $1/2$ Drehung sich den Rücken, nach der zweiten das Gesicht zukehren, worauf dann wieder in der Nebenstellung die 4 Dreitritte vorwärts gegangen werden (acht $3/4$ Takte).

s) Bei Antreten mit den äußeren Füßen 4 gewöhnliche Schritte und 2 Schottischhüpfe oder 4 Hopferschritte vorwärts, mit welchen letzteren jede Einzelne nach Innen eine ganze Drehung u. d. L. (, die Linke r., die Rechte l.) ausführt.

t) 4 gewöhnliche Schritte und 2 Schottischhüpfe vorwärts wechseln mit Schottischwalzen (d. i. Schottischhüpfen mit ganzer Drehung l. oder r.) der Einzelnen vorwärts in der Weise, daß mit 4 Schottischhüpfen jede Einzelne zwei ganze Drehungen u. d. L. ausführt.

Auch das Oeffnen und Schließen der Paare kann mit derartigen Folgen in Verbindung gebracht werden; obschon die Beispiele hierzu erst unter den Ordnungsübungen genannt werden sollten, so seien sie dennoch gleich hier mit angegeben:

u) 6 gewöhnliche Schritte an oder von Ort bei Handfassung der Stirnpaare und bei Antreten mit den äußeren Füßen, darnach Oeffnen und Schließen nach Außen und Innen mit 2 Kreuzhüpfen und Schlußtritt, mit 1 Kreuzhupfe und 1 Wiegehupfe, mit Schrittzwirbeln hin und her, mit Schrittzwirbeln hin, Galopphüpfen her, mit 1 Schwenkhupf und Schlußtritt in der dritten Taktzeit hin und 1 Wiegeschritt her.

v) 4 gewöhnliche Schritte oder 2 Schottischhüpfe vorwärts, darnach Oeffnen mit 1 Kreuzzwirbeln im Hüpfen und 1 Wiegehupfe oder mit 2 Kreuzhüpfen und 1 Wiegehupfe &c. hin, Weiterzug des geöffneten Stirnpaares mit 4 gewöhnlichen Schritten oder 2 Schottischhüpfen und dann Schließen mit denselben oder mit anderen Hüpfarten

w) 4 gewöhnliche Schritte vorwärts bei Antreten mit den äußeren Füßen, eine $1/4$ Drehung nach Innen zur Stellung Gesicht zu Gesicht und Weiterzug mit 4 Galopphüpfen seitwärts; eine $1/4$ Drehung zur ursprünglichen Nebenordnung und Oeffnen und Schließen des Paares mit 1 Schwenkhupf und Schlußtritt oder 2 Kreuzhüpfen, 1 Wiegehupf und 1 Zweitritt mit ganzer Drehung &c. hin und her.

Sind jedoch dieselben Paare in erste und zweite eingetheilt, bilden sie also ein Reihenkörpergefüge, so werde noch geübt:

x) 3 Galopphüpfe mit Nachhupf der sich schließenden Beine (ein $^4/_4$ Takt), oder Schrittzwirbeln (ein $^3/_4$ Takt), 1 Schottischhupf (ein $^2/_4$ Takt) 2c. nach Außen und ebenso nach Innen von den ersten Paaren; gleichzeitig nach einer $^1/_4$ Drehung nach Innen zur Stellung Gesicht zu Gesicht 3 Galopphüpfe mit Schlußhupf, 1 Schrittzwirbeln, 1 Schottischhupf 2c. bei Antreten mit den (ursprünglich) äußeren Füßen hin und bei Antreten mit den inneren Füßen und mit einer $^1/_4$ Drehung bei dem letzten Tritte her von den zweiten Paaren, so daß also diese während des Geöffnetseins der ersten Paare sich zwischen denselben hin und her bewegen, worauf die zweiten Paare sich öffnen und schließen, die ersten Paare aber bei Antreten mit den inneren Füßen zwischen jenen hin und bei Antreten mit den äußeren Füßen her ziehen.

Das Oeffnen geschehe auch mit 2 Schottischhüpfen und einer $^1/_2$ Drehung hin, das Schließen mit 2 Schottischhüpfen und einer $^1/_2$ Drehung her, der Hin- und Herzug aber mit Schottischwalzen r. und l. („bei dem Rechtswalzen hüpft die Zweite rückwärts, die Erste vorwärts, bei dem Linkswalzen umgekehrt" W. Jenny) der Paare bei Tanzfassung 2c.

(Vergl. auch Waßmannsdorff: Einleitung zu Spieß'ens Reigennachlaß v. J. 1869 2c.)

---

Wählt man z. B. den Wiegegang an Ort als Grundübung, so können ohne Unterbrechung der Bewegung die meisten Schritt- und Hüpfarten dieser Stufe im Hin- und Herzuge und zwar ohne oder mit Drehung eingeschoben werden, z. B.:

Wiegegehen an Ort — geht!

1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt (seitwärts) hin und dann dasselbe her — dreht!

Wiegegehen — geht!

3 Galopphüpfe, 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt hin und her — hüpft!

Wiegegehen — geht!

1 Schwenkhupf, 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt hin und her — hüpft!
Wiegegehen — geht!
3 Kreuzhüpfe, 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt hin und her — hüpft!
Wiegegehen — geht!
1 Schleif- (oder Schlag-) Hops, 1 Kreuzzwirbel und ein Wiegeschritt hin und her — schleift!
Wiegegehen — geht! (Nach W. Jenny.)
1 Schrittzwirbeln mit Schlußtritt in der dritten Taktzeit und 1 Wiegeschritt hin und her — dreht!
Wiegegehen — geht!
3 Galopphüpfe, 1 Schrittzwirbeln mit Schlußtritt, 1 Wiegeschritt hin und her — hüpft!
Wiegegehen — geht!
1 Schwenkhupf, 1 Schrittzwirbeln, 1 Wiegeschritt hin u. her — hüpft!
1 Schleifhops, 1 " 1 " " " " "
3 Kreuzhüpfe, 1 " 1 " " " " "
1 Schrittzwirbeln, 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt hin und her — dreht!
1 Schwenkhupf und 1 Dreitritt mit ganzer Drehung hin und her — hüpft! (Bei dem Dreitritt l. [r. l.] ganze Drehung l., bei dem r. [l. r.] ganze Drehung r.) rc.

---

Wie die Freiübungen im Stehen mit denen im Hüpfen und Drehen zu verbinden sind, mögen nur einige Beispiele zeigen:

a) Grußschwingen l. und r. und dann ein Schwenkhupf l. mit Doppelschwenken, dann umgekehrt.
b) Grußschwingen l. und r. und ein Schritt- oder Kreuzzwirbeln l. mit einem Schlußtritte, dann umgekehrt.
c) Dreimal Grußschwingen r. und Schleifhops oder Schwenkhupf r., dann umgekehrt.
d) Wie a), aber es gehen mit l. Antreten 4 gewöhnliche Schritte an Ort mit einer $^1/_2$ Drehung voraus.
e) Kreuzschrittstellung der Stirnpaare nach Außen bei Fassung Arm in Arm; Lösen der Fassung, gleichzeitig Fußwippen der äußeren Beine und dazu $^1/_2$ Drehung nach Innen

mit Bogenspreizen der inneren Beine abermals zur Kreuzschrittstellung nach Außen und Wiederaufnehmen der Fassung Arm in Arm; dasselbe zurück zur Ausgangsstellung.

f) Bei Verschränkung der Arme rücklings $^1/_2$ Drehung nach Außen mit Spreizen der inneren Beine im Bogen nach Außen und Niederknieen auf denselben (4 Taktzeiten): hierauf $^1/_2$ Drehung widergleich zur gewöhnlichen Stellung, ohne die Fassung aufzugeben.

# Ordnungsübungen.

**1. Oeffnen und Schließen**

a) der Reihen und Rotten einer Säule gleichzeitig. Ist z. B. der Reihenkörper eine Flankensäule, so können die Einzelnen der ersten (Stirn-) Rotte ihren r. Arm auf d. l. Schulter der r. Nebnerin, die Einzelnen der übrigen Rotten aber, während sie dasselbe thun, gleichzeitig noch den l. Arm auf (an) die Schulter der Vorgereiheten legen, um darnach mit 1—2 Schritten einen Abstand von einer Armlänge in den Rotten wie in den Reihen zu gleicher Zeit herzustellen;

b) der Rotten einer Stirnsäule in der Weise, daß nach einer vorherbestimmten Anzahl von Schritten oder Hüpfen eine Reihe nach der anderen in die Umzugslinie einbiegt;

c) der Staffelreihen (S. Th. I. S. 144) der 3. Aufl. nach Schritt- oder Armlängen.

**2. Reihungen „getheilter Ordnung,"** z. B.

a) Bilden die beiden Paare jedes Doppelpaares eine Stirnlinie, ist also der ganze Ordnungskörper ein Reihenkörpergefüge, so reihen sich nacheinander

aa) (die Mittleren nach Außen und zwar) die Zweiten der ersten Paare vornvorüber r. neben die Ersten, und gleichzeitig die Ersten der zweiten Paare hintenvorüber l. neben die Zweiten (Fig. 1);



Fig. 1.

bb) die Ersten der ersten Paare vornvorüber r. neben die Zweiten, und gleichzeitig die Zweiten der zweiten Paare hintenvorüber l. neben die Ersten, mit

welchen beiden Fällen [aa) und bb)] die Doppelpaare sich zweimal öffnen;

cc) (die Aeußeren nach Innen) die Ersten der ersten Paare hintenvorüber l. neben die Zweiten, und gleichzeitig die Zweiten der zweiten Paare vornvorüber r. neben die Ersten (Fig. 2);



Fig. 2.

dd) die Zweiten der ersten Paare hintenvorüber l. neben die Ersten, und gleichzeitig die Ersten der zweiten Paare vornvorüber r. neben die Zweiten, womit sich die Doppelpaare wieder geschlossen haben. Nach jeder Reihung folge eine Zwischenbewegung, z. B. 4 gewöhnliche Schritte mit ganzer Drehung der sich-Rechtsreihenden r., der sich Linksreihenden l. an Ort. Die Reihung vornvorüber kann auch bei Verschränkung der Arme mit Schrittzwirbeln und Schlußtritt ausgeführt werden.

Aus der Flankensäule oder Flankenlinie von Viererreihen

b) Reihen der Zweiten und Vierten r., der Dritten l. an den Ersten vorüber vor dieselben (Fig. 3);

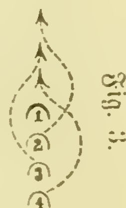


Fig. 3.

Aus der Stirnsäule oder Stirnlinie von Viererreihen

c) Reihen der Zweiten und Vierten auf kürzestem Wege (mit gewöhnlichem Gehen), der Dritten vornvorüber (und mit gewöhnlichem Laufen) hinter die Ersten (zur Flankenlinie od. Flankensäule) (Fig. 4);

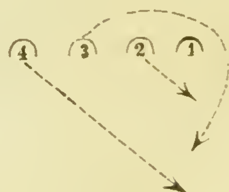


Fig. 4.

d) Reihen der Zweiten, Dritten und Vierten vor (hinter) die Ersten (zur Flankenlinie oder Flankensäule), darnach der Ersten, Zweiten und Dritten r. (l.) neben die Vierten (zur Stirnsäule oder Stirnlinie) &c., so daß der ganze Reihenkörper sich schrägvorwärts (schrägrückwärts) fortbewegt (Fig. 5).

Aus der Stirnsäule oder Stirnlinie von (Vierer- oder) Fünferreihen

e) Reihen der Zweiten und Vierten vornvorüber, der Dritten und Fünften hintenvorüber neben die Erste (Fig. 6);

f) Reihen der Ersten und Zweiten vor die Mittlere, der Vierten und Fünften hinter dieselbe, kurz: Vor und hinter die Dritte reihen mit l. (Fig. 7) oder r. Kreisen (zur Flankenlinie oder Flankensäule).

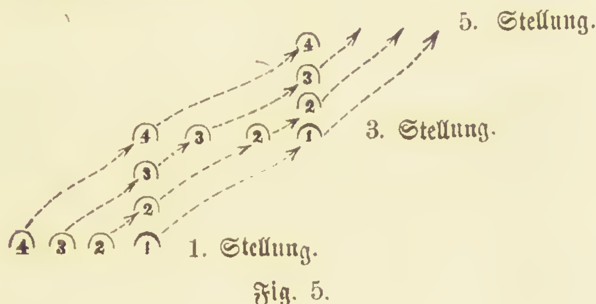



Fig. 5.

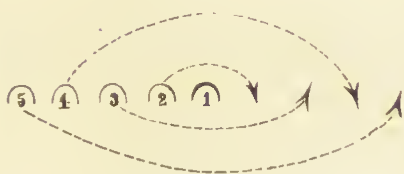


Fig. 6.

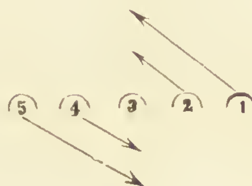


Fig. 7.

g) Reihen der Zweiten vor die Erste, der Dritten vornvorüber r. neben dieselbe, der Vierten vornvorüber hinter und der Fünften mit r. Umkreisen l. neben dieselbe (zum Kreuz) (Fig. 8).

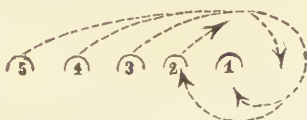


Fig. 8.

Alle diese und andere Reihungen getheilter Ordnung aus der Stirnlinie oder Stirnsäule ꝛc. mögen von den Einzelnen der Reihen, ebenso von den einzelnen Reihen des Ordnungskörpers zunächst nacheinander, dann aber gleichzeitig ausgeführt werden. Das Zurückziehen zur Ausgangsstellung, wenn solches nöthig, geschehe auf demselben oder auf dem kürzesten Wege.

**3. Reihungen mit Ausweichen der Führerin.** Bilden z. B. Viererreihen eine Flankensäule oder auch eine Flankenlinie, so erfolge

a) das Hinterreihen r. (l.) in der Weise, daß die Letzte 4 gewöhnliche Schritte gerade aus bis auf den Platz der Ersten geht, daß während dieser 4 Schritte sich die Anderen hinter die frühere Letzte reihen und ihr (mit Ausnahme der früheren Ersten, welche mit dem vierten Schritte Letzte wird) nachziehen. Die frühere Zweite wird Dritte, die frühere Dritte Zweite;

b) das Vorreihen r. (l.) in der Weise, daß die Erste 4 gewöhnliche Schritte rückwärts geht auf den Platz der Letzten, daß während dieser 4 Schritte sich die Anderen vor die frühere Erste reihen und mit dieser darnach (mit Ausnahme der früheren Letzten, die mit dem vierten Schritte Erste wird) rückwärts ziehen, bis die frühere Zweite auf dem Platze der Dritten, die frühere Dritte auf dem Platze der Zweiten angekommen ist;

c) das Nebenreihen r. (l.) in der Weise, daß die Hintergereiheten zunächst gerade aus ziehen, wodurch die Letzte mit dem vierten Schritte auf den früheren Platz der Ersten kommt. Die Erste aber geht, sobald der Befehl zur Reihung erfolgt ist, r. (l.) seitwärts, die Zweite, sobald sie auf dem früheren Platze der Ersten angekommen ist, ebenfalls; dasselbe thut die Dritte, während die Letzte nur vorwärts zu gehen hat (Fig. 9).

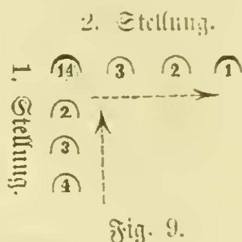


Fig. 9.

Bem. Schon das einfache Wechseln der Plätze seitens der Einzelnen eines Paares ist als ein r. Nebenreihen mit Ausweichen der r. Führerin oder als ein l. Nebenreihen mit Ausweichen der l. Führerin zu betrachten. (Waßmannsdorff: Ordnungsübungen von 1868 ꝛc. S. 24.)

**4. Nebenreihen nach vorhergehendem Umkreisen in der Form einer Schleife**

a) mit Verschiebung z. B. der Stirnsäule von geöffneten Viererreihen um eine Reihenbreite.

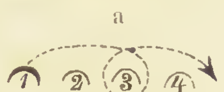
aa) Ziehen der Ersten in einer Schleife r. um die Dritte mit 12 Schritte neben die Vierte. Die Dritte jeder Reihe geht mit dem 1. und 2. Schritte

rückwärts, dann 8 Schritte an Ort, mit dem 11. und 12. Schritte aber wieder vorwärts. Die Zweite und Vierte gehen an Ort. Die in der Schleife Ziehende geht vor der Zweiten vorüber, um die Dritte herum und schließlich vor der Vierten vorüber neben dieselbe. Mit dem 6. Schritte befindet sie sich hinter der Dritten und mit dem 12. Schritte r. neben der Vierten. In einem vierten $^4/_4$ Takte mag irgend eine Freiübung im Stehen zur Ausführung gebracht werden. (Fig. 10a).

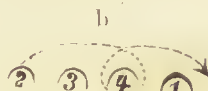
bb) Dasselbe von der Zweiten um die Vierte neben die Erste. Die Vierte geht jetzt 2 Schritte rückwärts und wird von der Zweiten umkreist in gleicher Weise, wie vorhin die Dritte von der Ersten. Im 4. Takte die Freiübung wie vorhin (Fig. 10b).

cc) Dasselbe von der Dritten um die Erste neben die Zweite. Die Erste tritt hierbei zurück. 4 Takte, wie bei aa) (Fig. 10c).

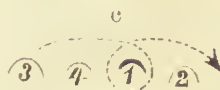
a




b




c




d




Fig. 10.

dd) Dasselbe von der Vierten um die Zweite r. neben die Dritte. Die Zweite tritt zurück (Fig. 10d).

Nach diesen 4 Schleifen stehen die Gereiheten wieder in ihrer ursprünglichen Ordnung, haben sich aber um eine Reihenbreite nach der r. Seite hin fortbewegt.

ee) ff) gg) hh) wie aa)—dd), aber in rückgängiger Bewegung. Es zieht also zunächst die Vierte in einer Schleife l. um die Zweite neben die Erste, dann die Dritte 2c.

Die ganze Uebung erfordert 32 $^4/_4$ Takte.

b) mit gleichzeitigem Wechsel der Plätze.

aa) Die Erste jeder (Dreier- oder) Fünferreihe umkreist z. B. mit Doppelschottischhüpfen die Dritte l. und zieht (Fig. 10) auf den Platz der Fünften; die

Fünfte umkreist mit 1 Doppelschottischhüpfen die Dritte r. und zieht auf den Platz der Ersten. Da diese Uebung von Beiden gleichzeitig vollzogen wird, so müssen sie bei dem Begegnen einander r. ausweichen. Die Dritte tritt, bevor sie umkreist wird, einen Schritt zurück (Fig. 10).

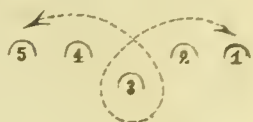



Fig. 10.

bb) Dasselbe, aber es kreist jetzt die Erste r. und die Fünfte l. Die Dritte macht 2 Schritte vorwärts.

cc) Die Zweite umkreist mit 4 Schottischhüpfen die (Erste,) Dritte (und Fünfte) r. und zieht (Fig. 11)




Fig. 11.

auf den Platz der Vierten; gleichzeitig umkreist diese mit 4 Schottischhüpfen die (Fünfte,) Dritte (und Erste) l. und zieht auf den Platz der Zweiten. Bei dem Begegnen weichen sie einander r. aus. Die Zweite durchzieht eine Schleife r., die Vierte eine solche l.

dd) Dasselbe mit widergleichem Kreisen.

c) ohne Wechsel der Plätze. Die Erste, Zweite, Vierte, Fünfte bilden um die Dritte herum einen Kreis, der mit dem letzten Hupfe der vorigen Uebung zur Darstellung kommen kann. Es umkreist nun die Dritte mit 8 Doppelschottischhüpfen die Erste, Zweite, Vierte und Fünfte l.: sie durchzieht also viermal eine Schleife (Fig. 12) l. (Siehe W. Jenny: Tanzreigen S. 53.)

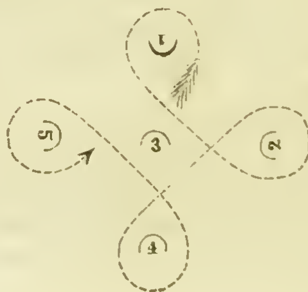



Fig. 12.

5. Durchschlängeln:

a) der Stirnpaare (, der Dreier- und Viererreihen), in Säule, später auch in Linie. Nachdem z. B. in der Säule ein Abstand der geschlossenen Reihen (bez. Rotten) von einander hergestellt wurde, also ein Oeffnen der Säule auf etwa 4 Schritte erfolgte, schwenkt die erste Reihe bei Verschränkung der Arme oder bei Fassung Hand in Hand, Arm in Arm, um mit acht Schritten und mit z. B. r. Kreisen hinter (, nicht vor) dem an Ort gehenden zweiten Paare, mit den nächsten acht Schritten und mit l. Kreisen hinter dem dritten &c. vorüberzuziehen. Fängt das erste Paar an, sich mit acht Schritten wieder r. hinter das vierte Paar zu begeben, so beginnt gleichzeitig das zweite Paar das Durchschlängeln, indem es ebenfalls mit r. Kreisen zunächst hinter dem dritten Paare vorüberzieht. Mit jedem ersten von 16 Schritten wird das Durchschlängeln von einem anderen, dem nächsten Paare begonnen. Hat ein Paar die ganze Säule durchschlängelt, so setzt es den Umzug fort oder stellt sich (reihet sich) mit dem bestimmten Abstande hinter (in der Linie neben) das letzte Paar. — Die Schlängelnden haben unter sich genau Richtung zu halten, deshalb empfiehlt sich's, anfangs während des Schlängelns öfter Halt machen zu lassen. Geschieht

b) das Durchschlängeln von den Einzelnen einer Flanken- oder Stirnreihe, so sind zu dem jedesmaligen Hinterreihen nur 4 Schritte nöthig und hat dann die nächste Einzelne mit dem ersten von je nur 8 Schritten zu beginnen. — Die Schlängelnden können sich auch mit Schottischhüpfen, Gehen mit Niederhüpfen, mit gewöhnlichen Laufschritten von Ort, die Anderen mit gewöhnlichem Gehen, Gehen mit Niederhüpfen &c. an Ort bewegen.

c) der Viererreihen, Paare oder Einzelnen mit Fortbewegung Aller, wobei also die Nichtschlängelnden mit kleinen Schritten von Ort gehen, ohne hierbei den zum Durchschlängeln nöthigen Abstand aufzugeben. — Ziehen dabei, wie gewöhnlich, die Nachfolgenden, bis an den Ort, wo die erste Reihe zum Durchschlängeln einbog, um von hier aus ebenfalls das Durchschlängeln zu beginnen, so ist diese Uebung als eine „halbe Windung mit Durchschlängeln" zu bezeichnen, wohl auch als „Hin- und Herwindung," sobald die Schlängelnden sich „unten" anschließen. (Waßmannsdorf.)

d) Sind z. B. in einer Stirnsäule von Viererreihen die Reihen und Rotten geöffnet, so erfolge das Schlängeln der Einzelnen durch die Abstände der Gereiheten (, als ein „Nebenreihen mit Durchschlängeln") (Fig. 13), oder auch durch die der Gerotteten (, als ein „Hinterreihen mit Durchschlängeln"). Die Einzelnen der ersten Stirnreihe beginnen das Schlängeln durch die Rotten gleichzeitig und nach derselben Seite oder so, daß in jeder Säule von Paaren (eines Reihenkörpergefüges) das Durchschlängeln nach Außen (durch die Rotten) (Fig. 14), auch von der Mitte des Gefüges ab nach Außen (also in der einen Säule r., in der anderen l.) (Fig. 15) erfolgt und umgekehrt (also nach Innen), wobei die Nichtschlängelnden an Ort oder mit kleinen Schritten vorwärts gehen. Dasselbe ist auch in der Flankensäule zu üben.



Fig. 13.

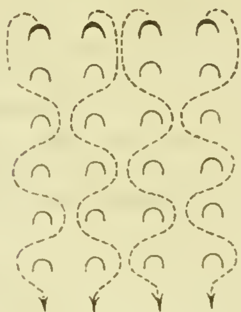



Fig. 14.

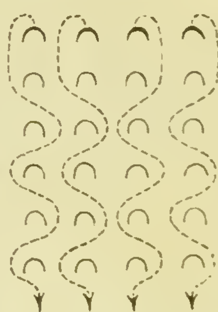



Fig. 15.

e) Durchschlängeln mit Umkreisen. Das erste Paar (oder die Erste) umkreist 1¹/₂ mal z. B. r. das zweite Paar (die Zweite), dann 1¹/₂ mal l. das dritte Paar, worauf das zweite Paar beginnt 2c. Das erste Paar braucht, ehe das zweite beginnt, z. B. 12 Schottisch=

hüpfe (die Erste aber, ehe die Zweite beginnt, nur 6 Schottischhüpfe).

f) Durchschlängeln in der Form einer Achte. Die Ersten der geöffneten Viererreihen fassen im Schottischhüpfen die Zweiten und ziehen (Fig. 16) mit l. Umwalzen und acht Schottischhüpfen vor den Dritten, hinter und vor den Vierten und hinter den Dritten vorüber an ihren Platz zurück zur ursprünglichen geöffneten Stellung. Darnach hüpfen die Vierten mit den Dritten mit 8 Schottischhüpfen und und mit r. Umwalzen in ähnlicher Weise durch eine Achte um die Zweiten und Ersten herum. (S. W. Jenny: Tanzreigen S. 41.)



Fig. 16.

**6. Kette:**

a) Die „kleine Kette". Gegnerinnen ziehen mit Fassen z. B. der r. Hände im Halbkreise r. aneinander vorüber, weichen sich also l. aus und führen mit dem letzten Tritte z. B. eines zweiten Schottischhupfes eine $1/2$ Drehung r. aus, wodurch Beide abermals Gegnerinnen werden, z. B.: Kleine Kette r. (bei Fassung der r. Hände), Aufgeben der Fassung und $1/2$ Drehung r.; kleine Kette l. (bei Fassung der l. Hände), Aufgeben der Fassung und $1/2$ Drehung l., womit der frühere Standort wieder erreicht ist.

b) Die Kette im Ringe oder Kreise. (Fig. 17.)


Fig. 17.

Nachdem die Kreisreihe, der Flankenring, in Erste und Zweite eingetheilt, also in einen Reihenkörper (eine Linie) umgestaltet worden ist, machen die Ersten aller Flankenpaare eine $^1/_2$ Drehung u. d. L., so daß sie mit ihren Zweiten Gegnerinnen werden. Bei Fassung der r. Hände ziehen nun Beide im Halbkreise mit 4 gewöhnlichen Schritten oder 2 Schottischhüpfen, 2 Wiegeschritten rc. r. aneinander vorüber (wie bei der „kleinen Kette r."), wodurch die Ersten vor andere Zweite, die Zweiten vor andere Erste zu stehen kommen. Diese neuen Gegnerinnen reichen sich sofort die l. Hände und ziehen l. aneinander vorüber, und so setzt sich das r. und l. Aneinandervorüberziehen fort, bis jede Erste wieder mit ihrer Zweiten zusammentrifft und bis jede den ganzen Kreis einmal durchzogen hat. — Nach der „kleinen Kette" (s. 6a) ist jedoch zunächst die Kette im Ringe (, auch im Oval) von Paaren (Fig. 18), welche ebenfalls vorher in erste und zweite Paare eingetheilt wurden, (, so daß sie nun ein Reihenkörpergefüge bilden) in derselben Weise wie vorhin vom Reihenkörper in Linie, nur daß sich jetzt nicht alle Einzelnen,

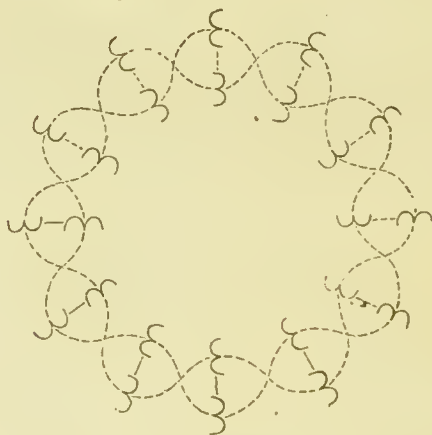


Fig. 18.

sondern nur die Inneren der aneinander vorüberziehenden Paare die Hände reichen, oder auch, was noch einfacher, diejenige von Doppelpaaren und zwar eines jeden

allein in der Flankenringaufstellung (Fig. 19) vorzunehmen, wobei ebenfalls die Ersten ihren Zweiten

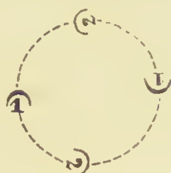


Fig. 19.

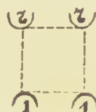


Fig. 20.

das Gesicht zukehren. Mit je 8 Schottischhüpfen ist in diesem Falle die Kette im Ringe vollendet. Die Kette „wird leicht erlernt, wenn sich der Lehrer in die Mitte des Ringes stellt und darauf achtet, daß ihn die Schülerinnen mit richtigem Handreichen im Vorwärtshüpfen umkreisen (, wodurch das fehlerhafte Umkehren vermieden wird)." — Auf dieselbe einfachste Weise ist

c) die Kette im Viereck von einzelnen Doppelpaaren vorzunehmen. In der Aufstellung Fig. 20 fassen die Gegnerinnen die r. Hände und wechseln mit 2 Schottischhüpfen die Plätze, machen aber mit dem letzten Tritte „beziehungsweise zum Viereck eine $\frac{1}{4}$ Drehung nach Innen," also die ersten der ersten Paare und die Zweiten der zweiten Paare (eines Reihenkörpergefüges) l., die Zweiten der ersten Paare und die Ersten der zweiten Paare r., worauf mit Handfassung l. die neuen Gegnerinnen l. aneinander vorüberziehen u. s. f., bis endlich mit dem achten Schottischhupfe eine Jede wieder an ihrem früheren Standorte ankommt.

d) Die „Kette mit Rad" im Ringe oder Viereck. Nachdem die Gegnerinnen mit 8 gewöhnlichen Schritten oder mit 4 Schottischhüpfen 2c. bei Fassung der r. Hände ihre gemeinschaftliche Mitte r. umkreist haben, gehen dieselben mit 4 gewöhnlichen Schritten oder hüpfen mit 2 Schottischhüpfen bei derselben Fassung noch einen Halbkreis r. aneinander vorüber, wodurch alle Ersten vor andere Zweite und alle Zweiten vor andere Erste zu stehen kommen, die ihrerseits die l. Hände fassen, ihre gemeinschaftliche Mitte l. umkreisen und darnach l. aneinander vorüberziehen u. s. f.

e) Die „Doppelkette." Wie b), aber statt der Einzelnen stehen geöffnete Stirnpaare oder (Stirn-) Doppelpaare sich gegenüber. Die einzelnen der Paare oder Doppel-

paare (oder auch Viererreihen) führen nun dasselbe aus, wie bei b) die einzelnen Gegnerinnen, oder die Doppelpaare trennen sich, statt in 4 Einzelne, in je 2 Paare, und die Paare für sich führen bei Verschränkung der Arme (, also ohne gegenseitige Handfassung oder, sobald die Verschränkung der Arme nicht gewählt wird, mit Handfassung ꝛc. der Inneren beider aneinander vorüberziehenden Paare) das aus, was vorhin von den Einzelnen geschah. Auch die Doppelkette kann mit Rad, wie bei d), ausgeführt werden. — Wird die Doppelkette z. B. von den Paaren einer Stirnsäule in der Weise ausgeführt, daß die Erste des ersten Paares mit der Kette r., die Zweite desselben Paares aber mit der Kette l. beginnt, beide also zunächst nach Außen sich bewegen, so hat man

f) die Kette nach Außen, umgekehrt diejenige nach Innen, welche beide noch besser statt von Paaren zunächst von Doppelpaaren (, also in einem Reihenkörpergefüge) darzustellen sind.

**7. Schwenkungen.** Sie sind Drehungen einer Reihe ohne Umgestaltung derselben, also Drehungen bei fester Ordnung der Gereiheten, um einen Punkt, der inner- oder außerhalb der Reihe liegen kann. Es bewegen sich die (z. B. in eine geschlossene Stirnreihe geordneten) Schülerinnen um die an Ort bleibende r. oder l. Führerin oder auch um die gemeinsame Mitte in der Weise, daß Alle, sogar die an Ort bleibende Führerin, eine gleiche Anzahl Schritte gehen, daß die von der Drehungsaxe Entferntesten die größten (, aber immer nur gewöhnlich große) Schritte machen und Alle sich nach der an Ort bleibenden Führerin, oder, wenn man will, nach Derjenigen richten, die den weitesten Weg hat. Die Anzahl der Schritte bei jeder 1/4 Schwenkung richtet sich nach der Anzahl der Gereiheten; Viererreihen werden also zu jeder 1/4 Schwenkung vier Schritte, zur ganzen Schwenkung 16 Schritte brauchen.

Um sich klar zu machen, was eine Schwenkung r. oder l. ist, denke man an die Führerin; dreht sich diese r., also nach der r. Seite hin, so ist die Schwenkung eine Schw. r., gleichviel, ob die Drehungsaxe in der r. oder der l. Führerin liegt und ob die Gereiheten vorwärts oder rückwärts gehen; denn jede Einzelne dreht sich dann mit der Schwenkung Aller r. auch gleichzeitig r. u. d. L. — Zur leichteren Erlernung der Schwenkungen nehme gleich hier der Lehrer zunächst eine kleinere Reihe heraus, kette sie durch Einhängen oder Verschränken der Arme zusammen und lasse sie das ausführen, was darnach von Allen ausgeführt werden soll.

a) Eine $^1/_8$, $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$, $^4/_4$ (oder eine ganze) Schwenkung r. (um die r. Führerin) mit Verschränken der Arme vorlings oder rücklings, mit Fassung der Schultern, mit verschiedenen Schritt-, Lauf- und Hüpfarten zunächst der Vierer-, Dreier-, oder Zweierreihen (einer Stirnlinie oder einer Stirnsäule). — Eine $^1/_8$ Schwenkung z. B. der Viererreihen einer Stirnlinie oder einer Stirnsäule erzeugt eine Schrägstellung der Reihen (Fig. 20). Wird aus

Fig. 20.




1. Stellung: Stirnlinie von Viererreihen.

derselben eine $^1/_4$ oder $^1/_2$ Schwenkung ausgeführt, so haben dann die Reihen wieder Schrägstellung; nach einer zweiten $^1/_8$ Schwenkung aus derselben aber stehen sie in Linie oder Säule. — Das Schwenken solcher schräggestellten Reihen finde z. B. statt wie folgt: Mit 2 gewöhnlichen Schritten $^1/_8$ Schwenkung r., mit den folgenden 4 Schritten $^1/_4$ Schwenkung l., mit abermals 4 Schritten $^1/_4$ Schwenkung r. und schließlich wieder mit 2 Schritten $^1/_8$ Schwenkung l. zur Ausgangsstellung zurück.

Bem. Die Reibungen Einzelner in der Reihe, die Reihungen von Reihen im Reihenkörper, das Umkreisen ꝛc. können ebenso, wie das Schwenken, zuweilen auch in der Schrägstellung der Reihen ausgeführt werden.

Durch gleichzeitige $^1/_4$ Schwenkungen der einzelnen Reihen wird die Säulengestalt des Reihenkörpers aus der Stirnlinie, und umgekehrt, auf die einfachste Weise hervorgerufen (Vergl. Stufe I, S 36, Fig 6) und ebenso leicht erfolgt, wenn z. B. mit den ersten 4 Schritten die ersten Vier, sich selbst abzählend, eine $^1/_4$ Schwenkung ausführen, mit den nächsten 4 Schritten die nächsten Vier ꝛc., die Umbildung einer Stirnreihe zur Stirnsäule. Sobald später die Schwenkungen ohne eine Fassung ausgeführt werden, ist streng zu beachten, daß die Reihen geschlossen bleiben, sich also nicht auflockern. Die Fühlung erfolgt zu diesem Behufe am besten nach derjenigen Nachbarin hin, die der Schwenkungsaxe näher ist.

b) Dasselbe l. (um die l. Führerin).

c) Dasselbe r. um die l. Führerin
d) „ l. „ „ r. „ , wobei die Schwenkenden rückwärts gehen.

e) Dasselbe r. oder l. um die Mitte, wobei, wenn die Schwenkung z. B. von Viererreihen oder Doppelpaaren ausgeführt wird, je Zwei rückwärts, Zwei aber vorwärts sich fortbewegen, wenn nicht das eine der beiden Paare vor der Schwenkung eine $^1/_2$ Drehung u. d. L. zur getheilten Stirnstellung der Paare ausführt, in welchem Falle dann alle Schwenkenden nur vorwärts oder rückwärts um die Mitte sich bewegen: die sog. „Mühle." — Will man jedoch die „Mühle" nicht darstellen lassen, so ist die Schwenkung um die Mitte zunächst und am einfachsten von ungeradzähligen, z. B. von Fünferreihen auszuführen, so daß also die Mittlere, an Ort sich r. oder l. drehend, die Schwenkungsaxe bildet.

f) Schwenken um die r. Führerin r. und l. im Wechsel, wobei die Schwenkenden erst vorwärts und dann in derselben Bahn rückwärts gehen: „Hin- und Herschwenken."

g) Schwenken um die l. Führerin l. und r. im Wechsel.

h) Schwenken r. (um die r. Führerin) und l. (um die l. Führerin) im Wechsel: (ebenfalls ein) Hin- und Herschwenken.

i) Schwenken im Wechsel mit gewöhnlichem Gehen oder Laufen, mit Hüpfen, Drehen (der Einzelnen u. d. L.) an und von Ort, z. B. 8 gewöhnliche Schritte, 4 Schottischhüpfe von Ort, 8 gewöhnliche Schritte mit ganzer Drehung an Ort 2c. und darnach ganze Schwenkung von Stirnpaaren.

k) Schwenken je zweier Reihen, die zusammen eine Stirnlinie bilden, widergleich, also zu- und voneinander. Die widergleiche $^1/_4$ Schwenkung nach Innen um die äußeren oder die inneren (Fig. 21) Führerinnen (der beiden Reihen) erzeugt die sog. „Gasse."




Fig. 21.

l) Dasselbe, aber durcheinander. Erfordert offene Reihen und vor dem Schwenken oder bei Beginn desselben einen Seitschritt von den Einzelnen der einen oder der anderen Reihe, also ein Ausweichen. Die hierzu nöthigen $^1/_2$ ($^3/_4$) oder ganzen Schwenkungen geschehen widergleich um die inneren Führerinnen und zwar von beiden Reihen nacheinander oder gleichzeitig und mit noch einmal so viel Schritten, als die Schwenkungen geschlossener Reihen. Von der einen Reihe kann hierbei das sog. „Thor" gebildet werden.

Sind jedoch 2 Viererreihen in einander geschoben, wie Fig. 22 zeigt, so können auch die nachstehenden Uebungen aufeinanderfolgend vorgenommen werden:

aa) Die erste Reihe (der Linie zweier ineinandergeschobenen Viererreihen) 4 gewöhnliche Schritte vorwärts, darnach 8 solche rückwärts und wieder 4 vorwärts, wobei die 2. Reihe die gefaßten Hände hochheben kann.

bb) Die zweite Reihe dasselbe.

cc) Beide Reihen dasselbe.

dd) Die erste Reihe führt irgend eine, z. B. die ganze Schwenkung (Fig. 22) l.,



Fig. 22.

ee) die zweite r.,

ff) „ „ l.,

gg) „ erste r.,

hh) „ „ l., die zweite r.,

ii) „ zweite r., die erste l. aus ꝛc.

Schließlich können

m) die Schwenkungen auch um eine Drehungsaxe vorgenommen werden, die außerhalb der Reihe liegt.

**8. Umbildung einer Flankenlinie von Paaren zu immer zusammengesetzteren Ordnungskörpern mittelst widergleicher** (symmetrischer Kreis-) **Umzüge und Drehen und Schwenken.** (Sog. „Aufzüge.")

a) Hat die Linie der Flankenpaare (die scheinbare Flankenreihe) den Uebungsplatz um- und darauf die Mitte desselben durchzogen, so „theilen" sich am Ende der Mittellinie die beiden Rotten aller Paare auf den Befehl: Widergleicher Umzug r. und l. — geht! in der Weise, daß die Erste r., die Zweite l., die Dritte (d. i. die Erste des 2. Paares) wieder r. 2c. den Umzug fortsetzt. Bei dem darauf folgenden Zusammentreffen am anderen Ende der Mittellinie reiht sich die Zweite wieder hinter die Erste, die Vierte hinter die Dritte 2c., um abermals die Mitte zu durchziehen und sich am Ende des Durchzuges in der Weise zu theilen, daß nun die Erste l., die Zweite r., die Dritte wieder l. 2c. den Umzug fortsetzt. Am anderen Ende als Gegnerinnen zusammentreffend, macht die Erste mit der Zweiten, die Dritte mit der Vierten 2c. eine $1/4$ Drehung nach Vorn, um sich zu Stirnpaaren zu vereinigen, die Mitte zu durchziehen und nun sich so zu theilen, daß das erste Paar dieser (scheinbaren) Stirnsäule zunächst r., das zweite l., das nächste wieder r. 2c. (Fig. 23) den Umzug fortsetzt. (Die Unterscheidung von 1.

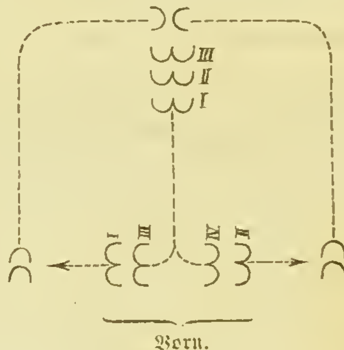



Fig. 23.

und 2. Paaren gestaltet den Reihenkörper um zu einem Reihenkörper-Gefüge!) Mittelst einer $1/4$ Schwenkung nach Vorn reihen sich die am anderen Ende als Gegenpaare zusammentreffenden Stirnpaare wieder hintereinander, durchziehen die Mitte und schwenken abermals und zwar nun das erste Paar l., das zweite r., das dritte l. 2c. in die Umzugsbahn. Am anderen Ende angekommen, schwenken nun die Paare zu Doppelpaaren zusammen (, also zu einem Reihen-

körper, einer Linie von 2 Stirnpaaren) und führen das aus, was vorhin erst von den Einzelnen, dann von den Paaren geschah. Die darnach erfolgende Vereinigung mittelst einer $^1/_4$ Schwenkung nach Vorn zählt 4 Nebenpaare und ist ein Reihenkörpergefüge, eine Linie aus 2 in Linie stehenden Stirn-Reihenkörpern), die nochmals erfolgende 8 Nebenpaare, (die für sich ein Gefüge von Reihenkörpern darstellen). (Fig. 24.)

Ein Gefüge von zwei Reihenkörpergefügen.
(16 Nebnerinnen.)




Fig 24.

Mit den letzten Schritten öffnen sich die Gefüge zu gleichmäßigem Abstande, um etwa irgend eine Freiübung ausführen zu können, für welchen Fall sie auch, sieht man von ihrer Entstehung ab, als einfache Sechzehnerreihen aufgefaßt werden mögen.

Die Auflösung oder Rückbildung dieses Ordnungsgebildes, dieser Säule scheinbarer Sechzehnerreihen zur ursprünglichen scheinbaren (Flankenreihe) erfolgt auf demselben Wege, nur tritt an die Stelle der Vereinigung die Trennung. Es kann jedoch die Rückbildung dadurch beschleunigt werden, daß am Ende des Durchzuges noch eine Trennung erfolgt, daß also z. B. bei dem Zusammentreffen aus den scheinbaren Sechzehnerreihen (den Gefügen von Reihenkörpergefügen) sich scheinbare Achterreihen, am Ende des Durchzuges aus diesen (, den Reihenkörpergefügen) sich scheinbare Viererreihen, bei dem abermaligen Zusammentreffen aus diesen (, den Reihenkörpern) sich Paare bilden &c.

Anzuwenden sind bei diesen widergleichen (symmetrischen) Umzügen die Fassung Hand in Hand, Arm in Arm, das Verschränken der Arme, verschiedene Schritt-,

Lauf- und Hüpfarten, so daß z. B. zum Durchzuge Schottischgehen, Schottisch-, Doppelschottisch-, Wiegehüpfen oder sonst eine Tanzbewegung, zum Umzuge aber gewöhnliches Gehen, Gehen mit Schleifen, Niederhüpfen rc. gewählt wird. — Während des Durchzuges können auch z. B. von allen Doppelpaaren (namentlich in der Kopfzahl nach schwachen Klassen, auch bei dem nöthigen Abstande, und so, daß vielleicht kein einziges Doppelpaar sich noch in der Umzugsbahn befindet) verschiedene Wechsel ausgeführt werden, z. B. Ring, Stern, Mühle, Rad der Inneren, während die Aeußeren seitwärts wiegehüpfen, oder von Paaren die kleine Kette, der (kleine) Ring, das Durchkreuzen rc. Ebenso können verschiedene Wechsel aufeinanderfolgen, z. B.

aa) Kreisen der Ersten jedes Paares um die Zweite, dann umgekehrt.
bb) Rad jedes Paares r., dann l.
cc) Kreisen der Paare um die Mitte r., dann l.
dd) Kreisen der Inneren um die Aeußeren, dann umgekehrt.
ee) Mühle r., dann l.
ff) Ring der Vier r., dann l.
gg) Stern der Vier r., dann l. (nach Waßmannsdorff), wobei nach jedem Wechsel 8 Schritte an Ort, Niederknieen l., dann r. (in zwei 4/4 Takten) rc. folgen.

b) Aufzüge mit Kette.

aa) Haben Stirnpaare die Mitte durchzogen, so trennen sie sich, indem die Ersten z. B. r., die Zweiten l. kreisend die Umzugsbahn verfolgen. Bei dem Zusammentreffen am anderen Ende der Mittellinie (der Durchzugsbahn) treten sie nicht wie bei a) geschehen, in dieselbe ein, sondern es ziehen zunächst die beiden sich gegenüberstehenden Führerinnen beider Rotten mit Handfassen r. in einem Halbkreise r. aneinander vorüber, fassen die l. Hände der Nächstfolgenden zum Vorüberzuge l. u. s. f., bis schließlich den Ersten keine Zweite und den Zweiten keine Erste mehr gegenübersteht, beide Rotten also ungehindert wieder die Umzugsbahn verfolgen können. Bei dem abermaligen Begegnen wird auf dieselbe Weise die Kette l.,

also zunächst mit Fassen der l. Hände und l. Vorüberziehen, ausgeführt (Fig. 25). Bei dem



Fig. 25.

dritten Begegnen vereinigen (drehen) sich die Ersten mit ihren Zweiten zu Stirnpaaren, durchziehen die Mitte, um nun als Paare den widergleichen Umzug, die ersten Paare z. B. r. kreisend, die zweiten Paare l. kreisend, auszuführen. Am entgegengesetzten Ende der Durchzugsbahn abermals sich begegnend, wird die Kette r. von den Paaren vollzogen, indem sich die Inneren der zunächst im Halbkreise r. aneinander vorüberziehenden Paare die r. Hände reichen. Die beiden ersten sich gegenüberstehenden Paare ziehen also in einem Halbkreise r. aneinander, dann mit l. Kreisen an den zweiten Paaren vorüber, welche ihrerseits ebenfalls (r. ausweichend) mit l. Kreisen an den ersten Paaren vorüberziehen u. s. f., bis schließlich keine Zweierreihe, der noch auszuweichen wäre, mehr entgegenzieht, und jede Säule wieder ungehindert ihren Weg verfolgen kann.

Bei dem zweiten Begegnen der Paare wird die Kette l. ausgeführt; bei dem dritten aber vereinigen sich je 2 Paare zu scheinbaren Viererreihen, die nach dem Durch- und dem widergleichen Umzuge ihrerseits abermals die Kette r. bei dem ersten Begegnen, die Kette l. bei dem zweiten ausführen. — Bemerkt sei noch, daß die Kette auch ohne Handfassung, wohl aber z. B. mit Verschränkung der Arme von Seiten der Paare und

von Vieren, und ohne Kreisen, wohl aber mit Zickzackbewegungen, auch z. B. mit Kreisen und Zickzackbewegungen zugleich ausgeführt werden kann, indem dann z. B. die Paare der einen Säule die Halbkreis-, die der anderen die Zickzackbewegung wählen. Bei der Kette von Paaren oder von Vieren ist die Beibehaltung des Abstandes zwischen den einzelnen Reihen nicht außer Acht zu lassen. — Haben jedoch auch

bb) die Gereiheten (die Reihen-Genossen) in beiden Säulen genügenden Abstand, so können die einzelnen Flankenrotten ebenso (mit gegenseitiger Handfassung der Einzelnen) die Kette vollziehen, also die Doppel- oder die vierfache Kette darstellen, und ebenso können die Doppelpaare (, vorhin scheinbare Viererreihen genannt,) sich in zwei (nebeneinander befindliche) Paare trennen und als solche die Doppelkette ausführen, was immer wieder genügenden Abstand zwischen beiden Paaren voraussetzt. — Auch kann

cc) die Kette der Paare von den Mittleren der Doppelpaare ausgeführt werden, während die Aeußeren dieselbe als Einzelne in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung mit der Kette der Mittleren vollziehen, so daß also, wenn z. B. die Paare im Halbkreise r. aneinander vorüberziehen, die Aeußeren dasselbe thun oder im Halbkreise l. aneinander vorüberziehen; ebenso kann auch die Kette der Aeußeren unter sich eine widergleiche sein, indem z. B. die Aeußeren an der einen Seite der Paare die Kette r., die Aeußeren an der anderen Seite dieselbe l. beginnen. — Nicht minder werde auch

dd) die Kette von den Einzelnen mit Rad, von den Paaren mit Mühle ausgeführt, wozu die Fassung Arm in Arm zu wählen ist.

c) Verbindung der Aufzüge mit Durchkreuzungen. Nachdem die (scheinbare) Flankenreihe die Mitte des Uebungsraumes durchzogen hat, biegen die Ersten zum Kreise l., die Zweiten zum Kreise r. ein (Fig. 26). Nach Vollendung des Kreises tauschen die Ersten mit den Zweiten bei dem Zusammentreffen die Kreisbahnen, es ziehen

also die Ersten vor den Zweiten, die Zweiten hinter den Ersten vorüber in die entgegengesetzte Kreislinie. Ist auch



Fig. 26.

diese Kreislinie durchzogen, so vereinigen sich die Ersten mit den Zweiten zu Stirnpaaren (in Säule). Jedes Paar durchzieht abermals beide Kreislinien, wie vorhin die Einzelnen der scheinbaren Flankenreihe, worauf dasselbe von Doppelpaaren (jedes ist eine Linie von 2 Stirnpaaren) geschieht. — Bei dem r. Kreisen Armhebhalte r., bei dem l. Kreisen Armhebhalte l.; bei dem Kreisen der Paare Seithebhalte der äußeren Arme und Fassung der inneren Hände in Schulterhöhe, bei dem Kreisen der Doppelpaare Verschränkung der Arme. Das Kreisen der Einzelnen geschehe z. B. galopphüpfend, das der Paare hopsend, das der Doppelpaare wiegehüpfend. (Nach G. Schmidt: Turnzeitung 1866, S. 36, 9).

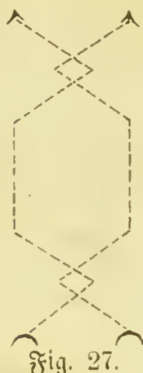
**9. Umbildung z. B. einer scheinbaren Flankenreihe zu einem Reihenkörper und alsbald weiter zu einem Reihenkörpergefüge.**

Der Befehl: Nebenreihen l. zu Paaren — geht! bildet die Flankenreihe zu einem Reihenkörper um. Der weitere Befehl: Reihen der 2. Paare l. neben die ersten — geht! verwandelt die ebengebildete Stirnsäule von Paaren in eine Säule von Stirnlinien, deren jede aus 2 Stirnpaaren besteht 2c. Stets werden hierbei auf 1, 2, 3, 4! aus je vier in Flanke Geordneten 2 hintereinanderstehende Stirnpaare gebildet, auf 5, 6, 7, 8! reiht sich das 2. Stirnpaar neben das 1. Ist diese Uebung den Schülerinnen geläufig geworden, so kann statt von 5—8 auch wieder von 1—4 gezählt werden, so daß in diesen 4 Schritt-

zeiten sich nicht nur die zusammengehörenden, in Flanke geordneten Vier, zu Stirnpaaren umbilden, sondern auch gleich weiter die in Säule hintereinanderstehenden 2 Stirnpaare sich zu einer Stirnlinie nebeneinander ordnen, wodurch an Zeit viel erspart wird.

**10. Folgen einfachster Wechsel, widergleich ausgeführt von den Paaren einer Stirnsäule.** (Nach A. Spieß, Turnbuch II.)

a) Bei genügend geöffneter Säule (bez. Rotten) umkreisen alle Angehörigen der ersten Rotte die an Ort bleibenden Reihengenossinnen der zweiten Rotte, also jede Erste ihre Zweite, l. mit vier Schottischhüpfen; darnach ziehen Alle mit Fassung und mit derselben Anzahl Hüpfe vorwärts, worauf alle Zweiten ihre an Ort bleibenden Ersten r. umkreisen 2c. Die nicht kreisenden führen während des Umkreisens eine ganze Drehung mit 8 Schritten an Ort aus oder 4 Wiegehüpfe hin und her.


Fig. 27.

b) Die Ersten hüpfen zwei Schottischhüpfe schrägvorwärts l. hin und 2 andere schrägvorwärts r. her, also im Zickzack, die Zweiten hingegen r. hin in einer Weise, daß die zwei Reihengenossinnen bei dem Hin- und dem Herzuge ihre Bahnen kreuzen, wobei die Zweiten je hinter den Ersten vorüberziehen; darnach 4 Schottischhüpfe vorwärts 2c. Beide, Erste und Zweite, treten mit den äußeren Füßen an (Fig. 27.)

c) Beide Rotten bewegen sich in Schlängellinien vorwärts, so daß die Reihengenossinnen sich gleichzeitig von einander entfernen und gleichzeitig wieder nähern, daß ferner die schlängelnden Ersten stets von den schlängelnden Zweiten umzogen werden, so oft sie sich nähern.

## 11. „Reigen," z. B.:

### Canon.

Munter. Schulze.

Wie schön ist es im Frei=en, wenn un = ter grü = nen
Mai = en wir sin = gen all = zu = mal, daß klin=gen Berg und
Thal! Wie schön ist es im Frei= en, wenn un = ter grü nen
Mai = en wir sin=gen all = zu = mal, daß klin=gen Berg und
Thal! La, la, la, la, la, la, la, la,
la la la la la la la la la la la la la la la

### Erster Theil.

Wie — Thal.

Die Schülerinnen bilden eine Stirnsäule von Dreier= oder Viererreihen; die Gereiheten und die Gerotteten haben einen Abstand von 2 Schritten, gehen Wiegeschritt seitwärts l. und r. und machen nach je vier Wiegeschritten eine $^1/_4$ Drehung l. u. d. L. Nach der dritten $^1/_4$ Drehung werden noch vier Wiegeschritte gemacht, und Alle stehen gegen vorhin in einer Flankensäule, haben also die Linien eines Kreuzes durchzogen.

## Zweiter Theil.

Wie — Thal.

In dieser Flankenstellung führen die Schülerinnen ein Kreuzzwirbeln l. mit einem Wiegeschritte l., dann ein Kreuzzwirbeln r. mit einem Wiegeschritte r. und schließlich wieder eine $^1/_4$ Drehung l. aus. Nach der dritten Vierteldrehung folgt noch ein Kreuzzwirbeln mit Wiegeschritt hin und ebenso her, und Alle haben nun gegen ihre Stellung im ersten Theile Rückenstellung (kehren dem Lehrer den Rücken zu).

## Dritter Theil.

La — la.

Mit dem ersten Schritte l. machen die Schülerinnen eine $^1/_2$ Drehung l. zur Ausgangsstellung, gehen 2 Wiegeschritte vorwärts und 2 solche rückwärts, worauf abermals eine $^1/_4$ Drehung l. folgt, so daß die Schülerinnen nach viermaliger Wiederholung dieser Uebung ein Kreuz durchzogen haben und mit der vierten $^1/_4$ Drehung in der Ausgangsstellung angekommen sind. —

Nachdem Alle die drei Theile genau kennen gelernt haben, werden die Schülerinnen in drei gleiche Abtheilungen gebracht, so daß sich in jeder Abtheilung vielleicht 4 × 4 oder 4 × 3 Schülerinnen in gleicher Richtung befinden. Zunächst beginnt die erste Abtheilung und führt singend den ersten Theil aus; sobald sie den zweiten Theil beginnt, führt die mittlere Abtheilung den ersten Theil aus. Hat die erste Abtheilung den zweiten Theil, die mittlere den ersten beendet, so beginnt die dritte Abtheilung den ersten Theil, so daß nun von der ersten Abtheilung der dritte Theil, von der mittleren der zweite und von der dritten der erste gleichzeitig zur Darstellung kommt und gesungen wird ꝛc., bis der Canon von jeder Abtheilung mindestens zweimal durchgesungen ist.

Es können jedoch Anfangs alle drei Abtheilungen gleichzeitig einmal den Reigen singen und gehen und darnach erst die abtheilungsweise Darstellung beginnen und zwar der Art, daß, während die erste Abtheilung den ersten Theil singt und geht, die zweite und dritte Abtheilung das Wiegegehen an Ort ausführt, in welcher Weise auch der Reigen schließen kann. (Nach W. Jenny: Turnzeitung 1867, S. 4.)

Außerdem eignen sich für diese Stufe die Reigen: Mich zieht's hinaus ꝛc. (von Brehm, Turnzeitung 1867, Seite 64); — Erwacht, ihr Schläfer ꝛc. (Spieß'ens Reigennachlaß von Dr. Waſſmannsdorff 1869 herausgegeben S. 70); — Es tönen die Lieder ꝛc. (Reigennachlaß S. 79); — Ich weiß nicht, was soll es ꝛc. (von Brehm und Marx; Reigennachlaß S. 87—89); Vergl. außerdem das Reigenbuch von Buley und Pammer (Püchler's Wittwe in Wien.) Eine Auswahl trefflicher Lieder für den Turnunterricht an Mädchenschulen ist von Steger und Singer in Leipzig herausgegeben worden. (Leipzig 1878, Edm. Stoll).

# Geräthübungen.

---

## I. Das lange Schwungseil.

### A. Laufen durch das Seil (d. i. dem Seile nach)

1. **von geöffneten Stirnpaaren, -dreier- oder -vierer-reihen.** Der Abstand betrage mindestens eine Armlänge;

2. **mit einer $^1/_2$ Drehung r. (l.) unter dem Seile,** was von Einzelnen oder von Mehreren zugleich bei einem gewissen Abstande der Nebnerinnen ausgeführt werden kann;

3. **mit einer ganzen Drehung r. (l.) unter dem Seile.**

4. **mit Werfen eines Balles** über die Schnur am Anfange des Durchlaufens und mit Fangen desselben am Ende des Durchlaufens. Das Werfen geschieht also diesseits, das Fangen jenseits des Seiles. (Vergl.: Jenny's „Schwungseil-übungen," Beitrag zu 2c.)

5. **Die Uebungen der dritten Stufe unter** B. 1 a)—d) (Theil I. S. 159) **hier von Dreien.** Die Erste und Dritte führen, indem sie der Mittleren das Gesicht oder den Rücken zukehren oder in Stirn mit ihr stehen, genau dasselbe aus, was dort angegeben; die Mittlere aber läuft oder galoppläuft vorwärts und springt unter dem Seile entweder ohne oder nur mit einer $^1/_2$ oder einer ganzen Drehung.

### B. Springen über das geschwungene Seil
(der Niedersprung mit geschlossenen Beinen)

1. **vorwärts oder schrägvorwärts mit Anlauf aus immer größeren Entfernungen** (als Wettübung). Es wird das

als Anlaufsmal bestimmte Sprungbrett immer weiter vom Seile entfernt, so daß entweder der Anlauf ein schnellerer oder der Seilumschwung ein langsamerer werden muß; doch kann auch der Zeitpunkt zum Anlauf schon vor die Erreichung der größten Schwunghöhe des Seiles gelegt werden. Das Laufen aus dem Seile hinaus erfolgt rückwärts dem Anlaufsmale zu.

2. **vorwärts oder schrägvorwärts mit einer 1/2 Drehung.** Im ersteren Falle laufen die Schülerinnen schrägseitwärts oder rückwärts aus dem Seile hinaus, dem Anlaufsmale zu, im zweiten Falle aber, je nachdem auch hier die Drehung l. oder r. geschah, rückwärts oder seitwärts;

3. **vorwärts oder schrägvorwärts mit einer 1/8 Drehung;** dort hinauslaufen seitwärts, dem Anlaufsmale zu, hier schrägvorwärts oder schrägrückwärts, je nachdem die Drehung geschah, nach der dem Anlaufsmale entgegengesetzten Seite, also nach entgegengesetzter Richtung (Fig. 28);



Fig. 28.

4. **vorwärts oder schrägvorwärts mit einer 1/2 Drehung.** Das Hinauslaufen geschieht entweder vorwärts in der Anlaufsbahn oder rückwärts nach der entgegengesetzten Seite.

Sämmtliche Drehungen bei 2.—4. mögen gleich oder widergleich geschehen; letzteres in der Weise, daß die zuerst Einlaufende z. B. r., die Zweite l., die Dritte wieder r. rc. sich dreht.

5. **von Paaren vorwärts zunächst ohne, dann mit gleichen oder widergleichen Drehungen.**

## C. Verbindungen des Ueberspringens mit dem Hüpfen „im" Seil.

1. **Springen in das Seil** (d. i. in den Bereich des schwingenden Seiles) **vorwärts oder schrägvorwärts, einmaliger Durchschlag und rückwärts Hinauslaufen dem Anlaufsmale zu.** Bei diesem Durchschlage springt die nachfolgende Schülerin in's Seil. Auch springe z. B. die Erste mit Anlauf schrägvorwärts, darnach die Zweite mit Anlauf vorwärts, die Dritte wieder mit Anlauf schrägvorwärts, aber von der der Ersten gegenüberliegenden Seite her, in's Seil.

2. **Dasselbe, aber mit mehrmaligem Hüpfen im Seil.**

3. **Dasselbe, aber während des Durchschlages Hüpfen im Seil zur Kreuzschrittstellung** oder welche Uebungen der

II. Stufe C. 1.—3. (Theil I., Seite 97) man sonst auswählen will.

4. **Springen in's Seil mit 1/8-, 1/4- und 1/2 Drehungen und alsbald Hüpfen im Seil nach Art der Uebungen: II. Stufe C. 1.—3. und rückwärts, seitwärts oder vorwärts, schrägvorwärts ꝛc. Hinauslaufen der Anlaufsbahn zu.** (S. bezüglich des Hinauslaufens B. 2.—4.)

5. **Springen vorwärts in's Seil von Paaren, Durchschlag ꝛc. nach Maßgabe der Uebungen 1.—4.**

6. **Eine nach der Anderen springt vorwärts oder die Eine vorwärts, darnach die Andere schrägvorwärts in's Seil zum Verweilen in demselben, worauf eine nach der Anderen wieder hinausläuft.** Ist z. B. die Erste in's Seil gesprungen, so hüpft sie nun während eines Durchschlages einmal im Seil, und die Zweite springt in's Seil, während des nächsten Durchschlages die Dritte. Aber sofort nach dem ersten Durchschlage läuft auch die Erste, nach dem zweiten die Zweite, nach dem dritten die Dritte wieder zurück, so daß stets zwei Schülerinnen im Seile sind. Sollen jedoch drei Schülerinnen im Seile sein, so läuft jede erst nach dem zweiten Durchschlage aus dem Seile hinaus. —. Nöthig ist es, daß die Eine sich an die r., die Andere sich an die l. Seite der im Seile befindlichen Mittleren reiht. — Erfordert diese Uebung schon die gespannteste Aufmerksamkeit (dieselbe Uebung mit Einlaufen ist leichter), so wird letztere noch mehr gesteigert, wenn

7. **der Sprung während des Durchschlages oder der Sprung über das Seil mit Drehungen** ausgeführt werden soll.

## D. Verbindungen des Laufens in (oder durch) das Seil mit dem Hüpfen im Seil.

**Uebung C. 1.—7., nur wird statt des Springens das Laufen in das Seil** und statt des Zurücklaufens nach dem Anlaufsmale **das Entfernen nach der entgegengesetzten Seite** (jenseits des Seiles) gewählt. Dabei können alle Ersten im Kreisbogen nach Außen um den Lehrer (oder Sprungpfeiler), alle Zweiten in einem solchen Bogen um den Pfeiler (oder Lehrer) nach dem Anlaufsorte zurückkehren. — Bei dem Schrägvorwärtslaufen komme die Eine von der Seite des Lehrers, die Andere darnach von der Seite des Pfeilers; es kreuzen sich die Bahnen unter dem Seile, indem jene nach dem Hupfe im Seile um den Pfeiler, diese um den Lehrer zurückläuft.

2. **Dasselbe, aber die Bewegung durch das Seil geschehe mit Armübungen, mit Hüpfen auf einem Beine, mit Hopsen, Galopp-, Schottisch- oder Wiegelaufen.**

3. **Dasselbe von Dreierreihen,** wie bei A. 4. angegeben.

## 2. Die kleinen Schwungseile. (Seilhüpfen.)

Statt der kleinen Schwungseile können auch Rohre verwendet werden.

1. **Hüpfen an Ort mit einer $^1/_4$ Drehung.** Durchschlag rückwärts oder vorwärts.

2. **Schwenkhüpfen im Seil.** Gelingt am besten, wenn die ersten beiden Theile des Schwenkhupfes in einer Taktzeit ausgeführt werden, auf welche gleichzeitig der eine Durchschlag fällt, während der andere in der zweiten Taktzeit erfolgt.

3 **Doppelschottisch im Seil.** Der eine Durchschlag erfolgt während des Hüpfens auf einem Beine, der andere während des Schottischhupfes.

4. **Schottischhupf mit zweimaligem Durchschlag rückwärts oder vorwärts und 1 Wiegehupf mit zweimaligem Seitschwingen im Wechsel.** (Erfordert viel Gewandtheit.)

5. **Zweimal Hüpfen während nur eines Seilumschwunges.**

6. **Doppeldurchschlag,** wobei also auf einen Hupf (Sprung) 2 Schwünge kommen.

7. **Doppeldurchschlag je mit dem dritten Hupfe.** Bei den ersten 2 Hüpfen je ein Durchschlag, bei dem dritten, der einem Sprunge gleicht, zwei.

8. **Hupf im Seil mit Schwingen desselben bei dauernd vor der Brust gekreuzten Armen.** — Uebung 5. und 6. sind Einzelübungen.

9. **Hupf im Seil mit Griffwechsel während des Seilumschwunges.** Der Griffwechsel geschieht, sobald das Seil die größte Schwunghöhe erreicht hat, also über dem Kopfe und in der Weise, daß die l. Hand den von ihr gefaßten Griff an die r., und diese den anderen Griff an die l. Hand abgiebt, ohne daß dadurch der nachfolgende Durchschlag vereitelt wird.

10. **Laufen, Hopsen, Hüpfen an und von Ort von Stirnpaaren bei Gebrauch nur eines Seiles.** Die inneren Hände fassen die inneren oder äußeren Schultern oder die äußeren

Hüften, während die äußeren Hände das Seil zum Durchschlag vorwärts oder rückwärts schwingen.

**11. Dasselbe an Ort oder seitwärts, vorwärts, rückwärts von Gegnerinnen.** Indem die Eine das Seil schwingt, faßt die Andere die Schultern der Gegnerin.

**12. Schwingen des Seiles von der einen Schülerin, Laufen oder Hüpfen an Ort von der anderen, welche den einen Griff des Seiles mit der einen Hand bei seitwärtsgehobenem Arme festhält.** Stand das Paar in Stirn, so macht z. B. die Erste eine $^1/_4$ Drehung nach Innen, erfaßt mit der r. Hand den einen Griff des Seiles und schwingt dasselbe, während die Zweite mit der äußeren Hand bei Seithebhalte des äußeren Armes den anderen Griff festhält, also nicht mit schwingt, wohl aber in ihrem von der Ersten geschwungenen Seile allerlei Uebungen an Ort ausführt. Es werde hierzu auch ein etwas längeres Seil gewählt, als bei den Einzelübungen.

**13. Zwei gegenüberstehende Schülerinnen schwingen ein Seil und gehen dabei an Ort oder mit Seit- oder Kreuzschritten von Ort, während eine Dritte in dem von jenen geschwungenen Seile allerlei Lauf- oder Hüpfübungen an oder von Ort ausführt.**

**14. Reigenähnliche Gemeinübungen.** Stehen z. B. 4 Schülerinnen im „Viereck" mit 6—8 Schritten Abstand einer jeden von der Mitte des Vierecks so, daß die Erste der Zweiten, die Dritte der Vierten gegenüber sich befindet, so werde geübt zunächst vom ersten Gegenpaare, dann vom zweiten und schließlich von Allen gleichzeitig

a) 4 Schritte an Ort ohne Durchschlag des Seiles, 2 Schottischschritte vorwärts (nach der Mitte) mit zweimal Durchschlag rückwärts (von Vorn nach Hinten) oder vorwärts, vier Schritte an Ort oder Durchschlag;

b) 4 Schritte an Ort ohne Durchschlag, 4 Hüpfe an Ort mit Durchschlägen, 2 Schottischschritte vorwärts ohne Durchschlag, 4 Schritte an Ort ohne Durchschlag, 4 Hüpfe an Ort mit Durchschlägen und 2 Schottischschritte rückwärts (zum Ausgangsorte, ohne Durchschlag);

c) 2 Hüpfe an Ort mit je einem Durchschlage, Dreitritt l. (r. l.) an Ort in 2 Zeiten ohne Durchschlag, 2 Hüpfe an Ort mit Durchschlag, Dreitritt r. (l. r.) ohne Durchschlag, 2 Schottischhüpfe vorwärts mit je einem Durch

schlage oder mit je einem Schlage des Seiles seitlings auf den Boden, 4 Schritte an Ort. Wiederholung des Ganzen von hier aus in ebenfalls vier $^{4}/_{4}$ Takten, nur daß die Hüpfe nun rückwärts ausgeführt werden. (Siehe auch Kloss: „Anleitung 2c" S. 104.)

d) Vor oder nach der Ausführung der genannten 3 Uebungsfolgen von Seiten der einzelnen Paare oder Aller folge mit 8 Galopphüpfen seitwärts r. oder mit 4 Schottischhüpfen vorwärts nach einer $^{1}/_{8}$ Drehung auch ein Platzwechsel, so daß die ersten Paare auf die Plätze der zweiten Paare und umgekehrt zu stehen kommen, was ohne oder mit Durchschlägen geschehen kann.

e) Werden die genannten Uebungen bei etwas größerem Abstande von der Mitte von 8 (12) Schülerinnen in der Ringaufstellung ausgeführt, so daß stets je 2 Paare oder Alle gleichzeitig thätig sind, so können auch je 4 Schülerinnen die anderen an Ort gehenden oder hüpfenden mit 8 Schottischhüpfen und Durchschlägen umkreisen oder mit fortgesetztem Schottischhüpfen umschlängeln, bis sie wieder auf ihrem früheren Standorte ankommen.

Daß bei allen diesen Gemeinübungen statt der Einzelnen auch Stirnpaare sich gegenüberstehen und wie bei Uebung 10. nur ein Seil in Gebrauch nehmen, daß diese Gemeinübungen auch mit Gesang in der Weise ausgeführt werden können, daß die nichtübenden Abtheilungen singen, während die anderen nach dem Takte des Liedes die Uebungen vornehmen, sei hiermit wenigstens angedeutet.

## 3. Das Springen.

**1. Hochsprung in den Hang an wagerechten, schrägen, senkrechten Hangflächen.** Ist für Mädchen dieses Alters dem Springen über die Springschnur vorzuziehen.

**2. Weitsprung** an den Sprungpfeilern, über den Graben 2c. **bis 1½ Leibeslänge.**

**3. Tiefsprung aus dem Hange,** (Standsprung) von der Treppenstufe, von dem 1 Meter hohen Schrägbrette 2c.

Das Springen trete schon in dieser Stufe dann und wann als Wettübung auf, vorausgesetzt, daß bei allen Sprüngen in größere (Weite, Höhe und) Tiefe die Mädchen zweckmäßig gekleidet sind (vor Allem

Beinkleider tragen), und daß der Lehrer und die nichtthätigen Schülerinnen die geeignetsten Plätze einnehmen, um etwaige Verletzungen des Schicklichkeitsgefühls zu vermeiden. „Die Sprungweise sei stets die ohne Knieheben." (K. Wassmannsdorff.)

## 4. Die Schrägbretter.

Auch hierbei möchten stets mehrere Schülerinnen gleichzeitig üben.

**1. Die Uebungen der vorhergehenden Stufen am steileren Brette.**

**2. Laufen bis zur Höhe des Brettes und Tiefsprung aus der gewöhnlichen Stellung oder aus einer Vorschrittstellung mit $1/4$ und $1/2$ Drehungen hinter das** (1 M. hohe) **Brett.** Auch von Paaren mit widergleicher Drehung.

**3. Dasselbe in die Weite,** zunächst ohne Drehung und am tiefergestellten Brett.

**4. Anlauf, Aufsprung l. (r.) vor dem Brette und Niedersprung mit geschlossenen Füßen in möglichster Höhe auf das Brett.** Absprung seitwärts. Von Einzelnen oder Paaren auszuführen.

**5. Dasselbe, aber der Niedersprung auf das Brett erfolgt nur mit einem Beine.** Absprung nach der Seite des standfreien Beines.

**6. Uebung 4. und 5. mit $1/4$ oder $1/2$ Drehungen.**

## 5. Das Schweben.

### A. Schwebestangen, Schwebebaum.

1. Schottischgehen m. Niederhüpfen bei dem 2. Tritte
2. Schottischhüpfen
3. Doppelschottischhüpfen
4. Wiegehüpfen
5. Schottischlaufen
6. Wiegelaufen

von Paaren mit verschiedenen Fassungen (am Liege- und Schwebebaume v. Einzelnen.) Durch Zusammensetzen je 2er Stangen in der Weise, daß sie eine gerade Linie bilden, möge die Bahn für die Schwebeübungen verlängert werden.

**7. Verbindungen von Lauf- und Hüpfarten mit Schrittarten.**

**8. Schwenkhüpfen** } seitwärts von Gegnerinnen.
**9. Schleifhopsen** }

**10. Die Schwebeübungen an Ort und die einfachsten Schrittarten der vorhergehenden Stufen hier ohne Fassung.** Die Einzelnen nehmen zur Herstellung des Gleichgewichts Seithebhalte der Arme.

## B. Die Schwebepfähle (Schwebesteine).

Bem. Die Schwebepfähle, die Schaukeldiele und die Stelzen sind der Vollständigkeit wegen zwar mit aufgeführt, obgleich der Verfasser diese Geräthe bei seiner Unterrichtsertheilung noch nicht verwenden konnte und sich deshalb in Bezug auf die Uebungen an und mit diesen Geräthen theils an bewährte Turnschriftsteller, theils auch an das halten mußte, was ihm aus der Beobachtung von dergleichen Uebungen auf anderen Turnplätzen und aus seiner eigenen Jugendzeit in der Erinnerung geblieben ist.



Fig. 29.

Eine Anzahl größerer Steine sind für das Turnen im Freien leicht zu beschaffen, und mögen die Schwebeübungen auf denselben vorbereiten für die Uebungen auf den Schwebepfählen (Fig. 29).

**1. Die Uebungen der I. Stufe im Schwebestehen auf den Stangen, mit Handfassung.** (Die Steine oder Holzstücke sind um eine Schrittlänge von einander entfernt.)

**2. Dasselbe ohne Fassung mit Seitbehalte der Arme.**

**3. Dauerstehen auf einem, auf beiden Beinen bei Seithebhalte der Arme.**

**4. Dauerstehen auf einem Beine mit Drehung u. d. L.** Die Drehung wird durch Schwung des spreizenden Beines herbeigeführt.

**5. Gehen auf enggelegten Steinen.**

**6. Gehen auf weit- (auseinander-) gelegten Steinen.**

**7. Hüpfen von einem Steine auf den anderen** (l. und r. im Wechsel.)

**8. Gehen und Hüpfen auf den Steinen, die in einer Kreislinie liegen.**

Die Uebungen des Dauerstehens, des Gehens und Hüpfens sind nun auf den zunächst eng- und später weitgestellten niedrigen Schwebepfählen zu betreiben.

## C. Die Schaukelbretter.

Sind die Schülerinnen geübt, auf schmalen und schwanken den Flächen (Stangen), ja sogar nur auf abgerundeten Stützpunkten (Steinen, Pfählen) zu stehen und zu gehen, so mögen sie nun zur Weiterentwickelung dasselbe auf der (Waßmannsdorff'schen) schaukelnden Diele — einem nach dem A. Ravenstein'schen Volksturnbuche zwar anziehenden, aber auch tückischen Turngeräthe — erlernen, wobei allerdings viel „Vor- und Aufsicht" nöthig ist. Der Hilfegebende stehe dicht neben dem schaukelnden Brette und reiche der Schaukelnden anfangs die Hand oder fasse sie am Arme.

1. **Im Querstande** (mäßiges) **Kniewippen r. (l.) in der Vorschrittstellung r. (l.) und dazu Vor- und Rückneigen des Rumpfes,** wodurch das Brett in Schaukelbewegung gebracht wird. Voraus gehe auch: Armschwingen vor- und rückw. zur Schaukelbewegung, also das Schaukeln ohne Kniewippen.

2. **Dasselbe im Seitstande und in der Seitschrittstellung mit Seitneigen des Rumpfes hin und her.**

3. **Im Seitstande und in der Seitschrittstellung Kniewippen und Rumpfbeugen r. und l. im Wechsel.** Zum Hinschaukeln (mäßiges) Kniewippen und Rumpfbeugen z. B. r., zum Herschaukeln l., wodurch eine größere Schaukelbewegung schneller herbeigeführt wird, als durch das Kniewippen nur l. oder nur r.

4. **Wie 1., aber bei dem Hinschaukeln Heben nur des hintenstehenden Beines.**

5. **Wie 1., aber bei dem Herschaukeln Heben nur des** (wieder gestreckten) **Vorbeines.**

6. **Wie 1., aber bei dem Hinschaukeln Heben des hintenstehenden Beines und bei dem Herschaukeln Heben des Vorbeines.**

7. **Wie 3., aber mit Heben des der Schwungrichtung entgegengesetzten,** (also z. B. bei dem Schwunge r. des l.) **Beines.**

8. **Vorwärtsgehen mit Nachstellen. Vortritt bei dem Herschaukeln, Nachtritt bei dem Hinschaukeln.**

9. **Vorwärtsgehen in der Weise, daß mit dem jedesmaligen Herschaukeln 1, 2 oder auch 3 Schritte gemacht werden.**

10. **Rückwärtsgehen während des Hinschaukelns.**

11. **Schottischgehen &c. vorwärts während des Herschaukelns oder rückwärts während des Hinschaukelns.**

## D. Die Stelzen.

Um die Stelzen zu besteigen, werden sie anfangs und zwar möglichst steil angelehnt. Nach dem Besteigen geht die Schülerin rückwärts (gegen die Wand zu), bis der Oberkörper das Uebergewicht bekommt und sie zum Vorwärtsgehen gezwungen wird. Später werde das Besteigen ohne Anlehnen geübt, so daß erst das l., dann das r. Bein, und umgekehrt, aufsteigt. Der Lehrer halte anfangs bei dem Gehen beide Stelzen, dann nur eine, bis schließlich seine Hilfe — aber nicht seine stete Aufsicht und seine sofortige Bereitschaft zum Hilfegeben — zu entbehren ist. Die Stangen liegen zunächst rücklings am Körper, (, wie bei dem Rücklingsstütze die Seile der Ringe); andere Fassungen sind für die nächste Stufe aufzusparen. — Ist noch kein Befehl zum Gehen von Ort gegeben, so ist das Gleichgewicht durch stetes Gehen an Ort zu erhalten, es ist aber auch der Schülerin einzuschärfen, daß sie bei dem Verlieren des Gleichgewichts noch rechtzeitig und freiwillig und zwar rückwärts herabspringe. — Sobald der Arm die Stelze zum Weiterschreiten hebt, ist auch das betr. Bein mitzuheben, ohne daß es das Trittbrettchen (die Knagge) verläßt. — Die Schülerinnen haben sich anfangs und so lange einzeln und auf Stelzen mit niedrigen Trittbrettchen zu üben, bis sie einige Sicherheit im Gehen an und von Ort erlangt haben, dann erst folge von Seiten einer Flanken- oder Stirnreihe, eines Reihenkörpers das:

**1. Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts,** und zwar
a) ohne und im Takt,
b) in geraden und in Bogenlinien,
c) mit gewöhnlichen, mit kleinen und mit großen Schritten,
d) auf Stelzen mit höher angebrachten Trittbrettchen.

**2. Gehen mit einer 1/4 Drehung l. (r.) bei jedem ersten von 4, 6, 8 Schritten, auch auf einen unerwarteten Befehl.**

**3. Gehen mit Nachstellen, mit Spreizen im Bogen vorwärts und rückwärts.**

**4. Gehen in einer Seit- oder Vorschrittstellung.**

**5. Schottischgehen, Wiegegehen vorwärts und rückwärts.**

# 6. Die Castagnetten.

Bem. Die Uebungen mit den Castagnetten hätten schon früher vereinzelt bei den Frei- und Ordnungsübungen dieser oder auch der vorhergehenden Stufen erwähnt werden können; nur der Uebersichtlichkeit wegen sind sie hier zusammengestellt (, zugleich auch mit für die V. Stufe). Da die Castagnetten bei den meisten Frei- und Ordnungsübungen in Anwendung kommen können, so kann die hier gegebene Zusammenstellung auf Vollständigkeit gar keinen Anspruch machen, ist vielmehr nur eine Aufzählung einzelner Beispiele.

A. Spieß will die Castagnettenübungen auf eine gewisse Jahreszeit, „etwa Ende Hornung bis Mitte April", verlegt wissen und verlangt, daß in dieser Zeit jede Schülerin für beide Hände die Castagnetten stets bei sich habe, weil in manchen Gegenden Süddeutschlands um diese Zeit die Kinder ihre Klappern vorsuchen und nach einiger Zeit zu anderen Spielen übergehen.

**1. Schlagen** (Klappern) **Aller im Takte des gewöhnlichen Gehens**

a) mit einer Hand (d. i. mit dem Castagnetten-Paar einer Hand),

b) mit beiden Händen zugleich oder im Wechsel,

c) in irgend einer Beug- oder Hebhalte der Arme, z. B. in der Seithebhalte der gebogenen Arme: 1 Mal l. schlagen — schlagt! 1 Mal r. schlagen: 2 (3, 4) Mal l. schlagen; 2 (3, 4) Mal r. schlagen: 1 Mal r. schlagen; 1 Mal r. l. schlagen; 1 Mal l. r. schlagen; 1 Mal l. r. l. schlagen; 1 Mal r. l. r. schlagen; l. r. schlagen fortgesetzt; 1 (2, 3) ꝛc. Schläge mit beiden Händen zugleich; 1 Mal l. r. schlagen und 2 Schläge mit beiden Händen im Wechsel ꝛc.

Wie von selbst ergiebt sich vor jedem Schlage ein kleiner Seitschwung des betr. Armes und ebenso nach dem Schlage das Zurückschwingen zu der früheren Haltung. — Da das Gehen im Takte hinlänglich erlernt ist, so kann dieses auch sofort benutzt werden zur Einübung des Taktschlagens mit den Castagnetten. Es kommt dann auf jeden Schritt ein Schlag.

**2. Dasselbe im Takte des Langsam- und Schnellschrittes, des Laufens**, z. B. 8 Langsam- oder Schnellschritte mit Schlägen und 8 ohne solche im Wechsel; 4 Schritte Gehen ohne Schläge, 8 Laufschritte mit solchen im Wechsel ꝛc.

**3. Dasselbe im Rhythmus des Schottischganges ohne und mit Niederhupf bei dem 2. Tritte** (Wachtelschlag), z. B. 4 Schritte Gehen oder 8 Laufschritte ohne Schläge und 2

Schottischschritte mit solchen; Schottischschritt l. mit 3 Schlägen, dann r. ohne solche.

**4. Dasselbe im Rhythmus des Schottisch- und Doppelschottischhupfes.**

**5. Dasselbe im Rhythmus des Galopp- und Kreuzhupfes** **rc.**

**6. Das Wirbeln**, ein fortgesetztes schnelles Schlagen l. und r. im Wechsel, so daß in einer Schrittzeit 3, 4, 6 Schläge erfolgen, z. B. Wirbeln während der 3 Schrittzeiten des Wiegeschrittes l., dann Wiegeschritt r. ohne Wirbeln; Schottischhüpfen mit einem kurzen Wirbeln je bei dem ersten Tritte; Wirbeln während einmaligen Schwingens oder Kreisens der Arme; Wirbeln während einmaligen Grußschwingens l. und r.; Schrittzwirbeln l, mit Wirbeln auf die Dauer der 3 Schrittzeiten und 3 Kreuzhüpfe mit 3 Schlägen im Wechsel rc.

**7. Schlagen im Rhythmus irgend eines bekannten Liedes,** so daß zu den Frei- oder Ordnungsübungen, zum Reigen statt des Singens mit den Castagnetten geschlagen wird.

**8. Singen und Schlagen eines Liedes gleichzeitig** oder in der Weise, daß die Schläge (oder das Wirbeln) nur je bei den guten Takttheilen oder während gewisser Abschnitte des Liedes, auch etwa während der Pausen erfolgen.

**9. Schlagen während des Laufens über das (lange) Seil, während des Hüpfens im Seil und während des Laufens durch das Seil.** Es werde z. B. der Zeitpunkt zum Anlaufe bei dem Ueberlaufen des Seiles durch einen Anschlag Aller hervorgehoben, der Auf- oder Niedersprung, der Flug mit einem Castagnettenschlage der Springenden selbst, das Durchlaufen mit einem Wirbeln ausgeführt rc.

## 7. Die kurzen Stäbe.

Aus der wagerechten Haltung des Stabes vor dem Leibe mit gesenkten Armen in der gewöhnlichen oder in einer Schrittstellung und zwar im Sohlen- oder im Zehenstande

**1. Ueberheben des Stabes mit beiden Armen zu derselben Haltung rücklings und zurück.** Beide

a) gebogene,

b) gestreckte

Arme kreisen bei weiter Fassung des Stabes gleichzeitig rückwärts und darnach vorwärts. Geschehe zunächst in getrennten Zeiten,

z. B. Hochheben, Senken rückwärts, Hochheben, Senken vorwärts, oder: Kreisen rückwärts, Hochheben, Senken vorwärts, oder: Hochheben, Senken rückwärts, Kreisen vorwärts ꝛc.

**2. Ueberheben des Stabes mit einem Arme zu der Haltung rücklings und zurück:**

a) l. rückwärts und l. vorwärts. Der l. Arm kreist also rückwärts und darnach vorwärts, der Stab aber wird dabei schräg oder senkrecht an der r. Leibesseite vorüber geführt:
   aa) in 4 Taktzeiten: Bei weiter Fassung Hochheben des entweder gestreckten oder gebogenen l. Armes, Senken rückwärts, Hochheben des l. Armes, Senken vorwärts;
   bb) in 3 Taktzeiten: Kreisen l. rückwärts, Hochheben, Senken vorwärts, oder: Hochheben, Senken rückwärts, Kreisen vorwärts;
   cc) in 2 Taktzeiten: Kreisen l. rückwärts und Kreisen l. vorwärts;

b) r. rückwärts und r. vorwärts (Ausführung s. unter a);

c) l. " " r. " .

d) r. " " l. " und zwar c) — d) in 4, 3, 2 Taktzeiten, auch in 1.

**3. Ueberheben mit beiden Armen und mit einem im Wechsel:**

a) l. oder r. rück-, mit beiden Armen aber vorwärts,

b) mit beiden Armen rück-, mit einem vorwärts,

c) l. (r.) rückwärts, r. (l.) vorwärts, dann mit beiden rück- und vorwärts,

d) l. (r.) rückwärts, mit beiden Armen vor- und rückwärts, r. (l.) vorwärts.

Geschah das seitherige Kreisen eines Armes von Unten nach Oben und weiter, so geschehe es nun

**4. von Vorn nach der Seite und weiter.** Es hebe zuvor z. B. die r. Hand kamm- oder ristgriffs den Stab aus der (wagerechten) Haltung vorlings zur senkrechten, während gleichzeitig die l. Hand denselben ellengriffs faßt. Aus dieser Haltung kreist

a) der gestreckte l. (r.) Arm in den beiden ersten Taktzeiten nach der l. (r.) Seite und weiter nach Hinten zur senkrechten Haltung des Stabes rücklings, in den beiden folgenden Taktzeiten aber von Hinten nach der l. (r.) Seite

und weiter nach Vorn (zur senkrechten) Haltung des Stabes vorlings) oder

b) in 2 Taktzeiten auf demselben Wege rückwärts und in einer vorwärts oder umgekehrt, oder

c) in je 1 Taktzeit rück- und vorwärts. Wird jedoch

d) das Heben aus der wagerechten zur senkrechten Haltung des Stabes in der ersten Taktzeit, und das schließliche Senken aus der senkrechten zur wagerechten Haltung vorlings in der letzten ausgeführt, so sind zur ganzen Uebung unter a) 6 Taktzeiten, unter b) 5, unter c) aber 4 Taktzeiten erforderlich und kann in diesem Falle der Wechsel von l. und r. Kreisen am besten bewerkstelligt werden.

### 5. Strecken der (durch das Heben der Unterarme vorher gebeugten) Arme

a) bei enger Fassung des Stabes nacheinander in ungleicher Weise, z. B. Vorstrecken des r. Armes und Zurückbeugen desselben, darnach Hochstrecken des l. Armes und Zurückbeugen desselben, oder es folgt bei weiter Fassung aufeinander: Vorstrecken l., Hochstrecken r., Beugen l., Beugen r.;

b) bei weiter Fassung des Stabes mit einander in ungleicher Weise, z. B. Vorstrecken r. und gleichzeitig Hochstrecken l., Zurückbeugen beider Arme; darnach Vorstrecken l. und gleichzeitig Hochstrecken r. ꝛc.

In allen diesen Fällen des Armstreckens erhält der Stab eine schräge Richtung. Daß zu den meisten Uebungen unter 1.—5. Gehen an und von Ort, irgend ein Stellungswechsel, Beugen des rückgestellten Beines bis zum Aufknieen an den Boden, Neigen und Drehen des Rumpfes, Fußwippen ꝛc. zugeordnet werden kann und zuzuordnen ist, bedarf wohl nur der Erwähnung; ebenso, daß sie von den Einzelnen eines Paares widergleich ausgeführt werden können.

### 6. Werfen des Stabes

a) in die Höhe. Die gesenkten Arme schwingen nach Vorn und werfen dabei den Stab in die Höhe. Das Werfen geschehe mit Kamm-, Zwie- oder Ristgriff, das Fangen mit demselben Griffe oder mit Griffwechsel, auch mit den Ellenbogengelenken;

b) in die Weite: „Zuwerfen“

aa) bei senkrechter Richtung des Stabes. Gegnerinnen werfen sich, falls beide nur mit einem Stabe versehen sind, denselben in der Weise zu, daß die eine den senkrechtgehaltenen Stab mit der r. oder der l. Hand, oder einmal mit der r., dann einmal mit der l. Hand wirft, während die andere ihn mit der gleichen oder mit der anderen Hand auffängt, z. B. Werfen mit der r. Hand, Auffangen mit der rechten Hand und umgekehrt; Werfen mit der rechten Hand, Auffangen mit der l. ꝛc., wobei die Schülerinnen, sobald ihnen das Werfen und Auffangen geläufiger geworden ist, sich weiter von einander entfernen mögen; falls aber jede Schülerin mit einem Stabe versehen ist, geschehe das Werfen sowohl wie das Auffangen entweder von beiden zugleich oder auch nacheinander, z. B. die Erste wirft ihren Stab der Zweiten, diese darnach zunächst den einen und dann den anderen der Ersten zu; oder die Erste wirft, die Zweite fängt beide Stäbe zugleich auf, wobei also der eine Stab mit der l., der andere mit der r. Hand geworfen, der eine mit der r., der andere mit der l. Hand aber aufgefangen wird: oder die Erste und die Zweite werfen sich die Stäbe gleichzeitig mit den r. Händen zu und fangen sie mit den l. auf, werfen die Stäbe darnach gleichzeitig mit den l. Händen, um sie mit den r. aufzufangen:

bb) bei wagerechter Richtung des Stabes. Geschieht zunächst von Gegnerinnen mit einem Stabe, so daß die Erste denselben wirft, die Zweite ihn auffängt und umgekehrt, wohl auch mit 2 Stäben gleichzeitig, wobei dann vorher zu bestimmen ist, ob die Erste oder die Zweite ihren Stab höher zu werfen hat, als die Andere, damit kein Anprall der Stäbe aneinander vorkomme. (Vorsicht!) — Bilden jedoch die Schülerinnen, z. B. auf 6 Schritt Abstand, geöffnete Viererreihen und gestalten sich die Viererreihen zu einer Linie von zwei Gegen-Flankenreihen um (durch eine $^1/_4$ Drehung der beiden Stirnpaare nach Innen — Fig. 30 —), so kann das Zuwerfen, falls jedes Paar mit einem Stabe versehen ist, z. B. so vorgenommen werden, daß jede Erste (1.)

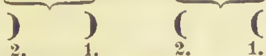



Fig. 30.

ihren Stab über die Zweite (2.) hinweg der anderen Ersten, darnach oder gleichzeitig jede Zweite ihren Stab über die Erste hinweg der anderen Zweiten zuwirft ꝛc., oder falls jedes Doppelpaar nur mit einem Stabe versehen ist, werfen z. B. die Ersten der ersten Paare die Stäbe den anderen Ersten, diese den vor ihnen stehenden Zweiten, diese wieder den anderen Zweiten zu, worauf diese sie den Zweiten des ersten Paares, diese ihren Gegnerinnen und diese wieder den anderen Ersten zuwerfen ꝛc.

**7. Uebungen von Zweien mit einem Stabe.**

a) Haben je 2 Schülerinnen Stellung Gesicht zu Gesicht oder Flankenstellung, so werde der Stab von der Ersten mit der l. (r.), von der Zweiten mit der r. (l.) Hand oder von Beiden mit den gleichen Händen gefaßt und hochgehoben, während die freien Hände auf den Rücken gelegt oder auf die Hüften gestützt werden. Es erfolge darauf eine ganze Drehung u. d. L. unter dem gehobenen Stabe weg

aa) mit Schritten oder Hüpfen an Ort, auch mit Kreuzzwirbeln,

bb) kreisend, wobei die sich Drehende entweder einen Kreis um eine seitlings r. oder l. liegende Mitte oder einen größeren Kreis um ihre Gegnerin oder um die Hinter= (Vor=) Gereihete durchschreitet,

cc) seitschreitend z. B. mit Schrittzwirbeln

und kann die Drehung in allen drei Fällen zunächst von Jeder für sich allein, sowohl r., wie l., dann aber auch von Beiden vereint und gleichzeitig, also z. B. von der Ersten r., von der Zweiten l. ausgeführt werden. (Vergl. die Turnzeitung von 1866, S. 248.)

Bem. Die ebengenannte Uebung kann auch, statt mit Stäben, mit kleinen Schwungseilen ausgeführt werden, nur ist dann darauf zu sehen, daß dieselben immer straff gespannt bleiben.

b) Von Stirnpaaren bei Fassung des Stabes

aa) mit den inneren Händen aus der Senkhalte der Arme, so daß also die Erste das eine Ende des Stabes mit der l. Hand, die Zweite das andere

mit der r. Hand erfaßt und Beide einen Abstand von einer Stablänge haben: Heben, Kreisen der inneren Arme, was gleichzeitig auch mit den äußeren vollzogen werden kann, $^1/_2$ Drehung z. B. mit Kreisen um die Stabenden rc.

bb) mit den inneren Händen bei gehobenen Armen: $^1/_2$ oder ganze Drehung l. und r. an Ort oder mit Kreisen und zwar von Beiden nacheinander oder gleichzeitig (nach Außen oder Innen);

cc) mit den äußeren Händen, so daß also Beide den Stab entweder vor oder hinter sich halten: Heben, Kreisen der Arme aus der Vorlings- zur Rücklingshaltung des Stabes und darnach $^1/_2$ Drehung mit Kreisen um die Enden des Stabes, wodurch derselbe wieder vor den Leib kommt;

dd) wie bb), aber mit den äußeren Armen.

e) Nebenreihen in den Stirnpaaren:

aa) vornvorüber. Die Stirnpaare halten den Stab mit Kammgriff bei Senkhalte der Arme zwischen sich, also mit den inneren Händen. Mit dem ersten von 8 Schritten wird der Stab von Beiden hochgehoben und es beginnen gleichzeitig die Ersten sich mit einer ganzen Drehung l. vor den Zweiten vorüber l. neben dieselben zu reihen, worauf der Stab mit dem vierten Schritte rückwärts gesenkt wird und nun von den äußeren (vorher inneren) Armen gefaßt ist. Nach einer $^1/_2$ Drehung Aller nach Außen mit 4 Schritten (liegt der Stab wieder zwischen den Gezweieten und es) führen die Ersten dasselbe Nebenreihen, und Alle darnach die $^1/_2$ Drehung nach Außen nochmals aus, womit sie zur Ausgangsstellung zurückkehren. — Bei nochmaliger Wiederholung des Ganzen reihen sich die Zweiten zweimal r. neben die Ersten mit ganzer Drehung r.;

bb) hintenvorüber. Wie aa), nur machen die Ersten bei dem Hintenvorüberziehen eine ganze Drehung r., die Zweiten darnach l.

d) Vor- und Hinterreihen in den Stirnpaaren, z. B. bei Fassung des Stabes mit Ristgriff der äußeren Hände. Reihen der Ersten l. vor die Zweiten mit Ueberheben r. oder der Zweiten r. vor die Ersten mit Ueberheben l.:

Hinterreihen der Ersten mit Ueberheben l. von Seiten der Zweiten oder der Zweiten mit Ueberheben r. von Seiten der Ersten.

## 8. Die Hantel.

Jeder der beiden Hantel habe die gleiche Schwere. Für Anfängerinnen empfehlen sich hölzerne Hantel; falls aber die Schule nur eiserne besitzt, so mögen von den Mädchen dieser Stufe höchstens die $1/2$—1 Kilogramm schweren verwendet werden. Die Uebenden stehen in so weit geöffneten Reihen und Rotten, daß sie sich bei keiner Uebung mit den Hanteln berühren können. Bei eintretenden Pausen, die sich in kurzen Zwischenräumen zu wiederholen haben, werden die Hantel mit Kniewippen oder Vorbeugen vorlings und zwar gekreuzt auf den Boden gelegt.

Ein besonderes Aufzählen der einzelnen Hantelübungen kann erspart werden; sie sind lediglich Armübungen mit Belastung, weshalb es hier genügt, auf die Armübungen namentlich der I. und II. Stufe hinzuweisen. Als erste Uebung werde das gewöhnliche Gehen mit Tragen der Hantel in der Senkhalte der Arme gewählt, wie überhaupt den einfachsten Hantelübungen der Mädchen öfter Schrittarten zugeordnet werden mögen. — „Heftiges, ruckweises Stoßen" ist, wie überhaupt bei den Uebungen der Mädchen, gänzlich zu vermeiden.

## 9. Der Rundlauf.

Im Kreise bei Ristgriff der einen Hand an einer höheren Sprosse und Kammgriff der anderen an einer niederen, welche auch hinter dem Rücken erfaßt werden kann:

1. **Wiegehüpfen vorwärts;**
2. **Doppelschottischhüpfen vorwärts;**
3. **Schottischlaufen vorwärts;**
4. **Laufen vorwärts mit einer beliebigen Anzahl von „Sprungschritten."** Das eine Bein springt auf, das andere in größerer Entfernung nieder. Nach dem Niederspringen wird die Ferse des betr. Beines sofort wieder gehoben, das andere schnell vor- und dessen Fußspitze schnell abwärts gesenkt, so daß die Laufenden kaum den Boden zu berühren scheinen, dennoch aber sich durch den Nieder- und den sofortigen Aufsprung kräftig fortschnellen: „Sprunglaufen".

Bei Griff beider Hände in gleicher Höhe an einer Sprosse oder an den Seilen

5. **Laufen seitwärts mit Uebertreten** nur vorn-, nur hintenvorüber oder beides im Wechsel.

Bei Oberarmhang beider Arme an den Sprossen zweier Leitern, während die Hände an einer unteren Sprosse Griff nehmen

**6. Gehen und Laufen vorwärts;**

**7. Schottischgehen, Schottisch-, Doppelschottischhüpfen 2c.**

Im Hange an einer Hand, während die andere auf dem Rücken liegt

**8. Gehen, Laufen und Hüpfen vorwärts.**

Außer den bereits genannten Uebungen sind nun auch noch

9. die unter 1—13 verzeichneten Uebungen an den Ringen vorzunehmen und je nach dem Kraftaufwande, den sie erfordern, unter die genannten einzureihen, wobei vorausgesetzt ist, daß die Sprossen des Rundlaufs die erforderliche Höhe bieten.

Die Uebungen des Kreisgehens, -laufens oder -hüpfens mögen im langsamen und schnellen Zeitmaße, dann und wann auch als Wettübungen von Paaren ausgeführt werden, wobei die Schülerinnen sich in weitester Entfernung von einander aufstellen, um darnach mittelst Laufens 2c. sich zu haschen.

Auch die widergleiche Ausführung gewisser Uebungen dürfte sich empfehlen. Steht z. B. die Erste mit der Zweiten an irgend einem Punkte der Kreisbahn Rücken zu Rücken, so gehe, laufe oder hüpfe die Erste im Halbkreis z. B. r. vorwärts, die Zweite aber l., so daß Beide, nachdem eine Jede ihren Halbkreis durchzogen hat, nun die Stellung Gesicht zu Gesicht einnehmen, aus welcher Stellung eine Jede denselben Halbkreis rückwärts zur Stellung Rücken zu Rücken durchzieht u. s. f.; oder es hüpfen Beide, nachdem sie den Halbkreis vorwärts durchzogen haben, Gesicht zu Gesicht gegen die Mitte des Kreises und, nachdem dies geschehen, im Halbkreise rückwärts, um darnach Rücken zu Rücken die Mitte zu durchziehen (Fig. 31); oder es hüpft die Eine immer durch die Mitte und zwar einmal hin und einmal her, während die Andere den Halbkreis einmal vorwärts und einmal rückwärts durchzieht, was am viertheiligen Rundlaufe auch von Vieren in der Weise auszuführen ist, daß zwei derselben in der Stellung Gesicht zu Gesicht oder Rücken zu Rücken die Mitte, die beiden Anderen aber die beiden Halbkreise durchziehen 2c. (Fig. 32). Bei jedem Ziehen durch die Mitte nehmen beide Hände in gleicher Höhe, bei dem Ziehen im Halbkreise aber in ungleicher Höhe, also an 2 Sprossen, Griff.

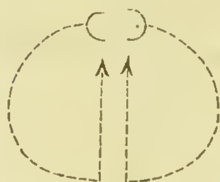


Fig. 31.

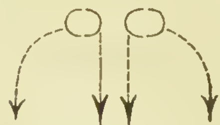


Fig. 32.

Daß je 2 Schülerinnen an einer Leiter die Kreisbahn oder die Mitte derselben seitwärts durchziehen können, indem sie als Gegnerinnen Griff an ein- und derselben Sprosse nehmen, oder indem die Eine eines Flankenpaares mit beiden Händen Griff an einer Sprosse nimmt, während sie von der Hintergereiheten an den Schultern erfaßt wird; daß ebenso 2 Schülerinnen als Gegnerinnen an einem Seile die Kreisbahn in der Weise durchlaufen können, daß die eine bei Griff mit beiden Händen an zwei Sprossen, also in ungleicher Höhe, vorwärts, die andere bei Griff an denselben Sprossen oder bei Fassung der Schultern der Gegnerin rückwärts geht, läuft oder hüpft — sei hiermit nur angedeutet.

## 10. Die Ringe.

1. **Armwippen aus dem Streck-** (dem gewöhnlichen) **Hange mit Kamm-, Zwie-, Rist- und Speichgriff.** (Versuch!)

2. **Vor- und Rück-, auch Seit- und ebenso Kreisschaukeln im Streckhange** (ohne Abstoß der Füße); ersteres mit (geringem) Vorstoßen der Beine bei dem Vor-, auch mit Rückstoßen bei dem Rückschwunge.

3. **Dasselbe im Beugehange.** (Versuch!)

4. **Schottisch-, Wiege-, Schwenkhüpfen** (-springen), **Schleifhopsen seitwärts hin und her bei Fassung der Ringe in Kopfhöhe,** was bei letzteren beiden Hüpfarten einen Schlußtritt erfordert. Die Hin- wie die Herbewegung geschehe nach und nach so weit, als es die (gestreckten, während der Bewegung aber gebeugten) Arme zulassen.

5. **Dasselbe von Gegnerinnen bei Fassung je nur eines Ringes mit beiden Händen.**

6. **Beugen des rückgestellten Beines bis zum Aufknieen an den Boden.** (Die Ringe schulterhoch!)

7. **Rückwärtsgehen, Aufsprung mit beiden Füßen. Vorschaukeln mit gebeugten Armen und Niedersprung,** ohne den Griff aufzugeben; **Aufsprung, Rückschaukeln und Niedersprung,** ebenfalls unter Beibehaltung des Griffes. Die Ringe schulterhoch!

8. **Dasselbe mit Aufgeben des Griffes** („Schaukelsprung")! Ist vorwärts und rückwärts zu üben. (Sprung in die Weite hierbei als Wettübung.)

9. **Im Zehenstande Vorneigen des Körpers, während gleichzeitig die in Brusthöhe erfaßten Ringe mit gestreckten Armen vorwärts gedrängt werden.**

10. **Streckstütz rücklings an den hüfthohen Ringen.** Die Seile kommen hinter die Schultern zu liegen.

11. **Vor- und Rückschaukeln im Streckstütz rücklings und vorlings mit Abstoß eines Fußes oder beider Füße in der Mitte der Schaukelbahn.** Ist auch ohne Abstoßen mit Heben oder (geringem) Vorstoßen der Beine zu üben.

12. **Liegestütz in der Weise, daß nur das eine Bein mit dem Fuße den Boden berührt,** während das andere gehoben wird oder das Standbein kreuzt.

13. **Seitheben, Seitschwingen eines Armes im Liegestütze,** soweit es die Stützkraft des anderen zuläßt.

Die Uebungen im Streck- und Beugehange, die Schaukelübungen dieser und der vorhergehenden Stufen mögen nun auch an dem **Schaukelreck** ausgeführt werden.

## 11. Die Wippen.

1. **Wippen mit Beugen und Strecken der Füße während des Fluges.**

2. **Wippen mit Rumpfdrehen** während des Fluges.

3. **Wippen**
   a) mit Zwiegriff an der Sprosse,
   b) mit Kammgriff an der Sprosse,
   c) mit Kammgriff der einen Hand an der Sprosse und Ellengriff der anderen an einem Holme,
   d) mit Zwiegriff an beiden Holmen,
   e) mit Ellengriff an beiden Holmen.

4. **Wippen mit Beugehang an einem Holme, ohne und mit Bein- und Fußthätigkeiten.** Die eine Schülerin faßt dabei den einen Holm an dem einen Ende der Wippe, die andere den anderen Holm an dem anderen Ende.

Das Niederhüpfen bei allen diesen Uebungen geschehe (mit Kniebeugen und) zur gewöhnlichen oder, was für größere Mädchen geeigneter, zur Kreuz- oder Vorschrittstellung.

# 12. Die Recke.

Am sprunghohen Reck.

1. **Die Spannhang- und Hangzuckübungen der vorhergehenden Stufen hier mit Zwie- und Kammgriff.**

2. **Haugeln seithangs von Ort mit Kammgriff.**

3. **Haugeln seithangs von Ort bei einer** (mäßigen) **Fersenhebhalte, bei gekreuzten Beinen 2c.**

4. **Haugeln seithangs von Ort mit Uebergreifen bei Rist- oder Kammgriff, mit und ohne Seitschwingen.**

5. **Spannhangeln seithangs von Ort mit, auch ohne Seitschwingen.**

6. **Haugeln querhangs von Ort mit Uebergreifen.**

7. **Dasselbe im Rhythmus des Schottischgehens.**

8. **Hangzucken von Ort mit beiden Armen und zwar seithangs mit Ristgriff und mit oder ohne Vor- und Rückschwingen:** „Schwunghangzucken von Ort;" **querhangs mit Speichgriff.**

9. **Drehhangeln seithangs von Ort.** Geschieht mit Hin- und Herdrehen; das Forthangeln z. B. seitwärts r. wie folgt: Bei der Drehung r. bleibt die r. Hand grifffest, die l. aber greift um die r. und diese alsbald nach zum Seithange bei Ristgriff (beider Hände) an der anderen Seite der Reckstange; bei der hierauffolgenden 1/2 Drehung l. bleibt die l. Hand grifffest, die r. aber greift um die l. und diese alsbald nach zum Seithange bei Ristgriff (beider Hände) diesseits 2c.

10. **Armwippen im Seit-, im Querhange.** (Versuch!)

11. **Uebung 9. im Beugehange,** z. B. Hüpfen in den Beugehang oder Armwippen aus dem Streckhange bei Ristgriff und Hangkehre z. B. mit Umgreifen der r. Hand und Nachgreifen der l. zum Seithange mit gebeugten Armen jenseits — ab!

12. **Wechsel von Hand- und Unterarmhang vorlings seithangs unter Beibehaltung des Griffes beider Hände und zwar l. und r., auch wechselsweise.** Bei dem Unterarmhang l. hat der r. Arm Beugehang und umgekehrt.

13. **Unterarmhang mit einem Arme wechselt mit dem beider Arme** unter Beibehaltung des Griffes; z. B. Unterarmhang r., aus demselben Unterarmhang an beiden Armen, dann Unterarmhang l. 2c.

14. **Schwingen im Unterarmhange an einem Arme (bei Handhang des anderen) und an beiden Armen.**

15. **Hangeln an Ort im Unterarmhange an einem Arme (bei Handhang des anderen) und an beiden Armen.**

16. **Unterarmhang im Wechsel mit Oberarmhang l. oder r. (bei Handhang r. oder l.).** Geschieht ebenfalls unter Beibehaltung des Griffes.

Die Uebungen im Armhange sind, wie schon früher bemerkt, nicht oft hinter einander vorzunehmen.

17. **Vor- und Rückschwingen im Seithang mit Uebergreifen** (einer Hand über die andere) **bei Ristgriff.** Am Ende des Rückschwunges greift z. B. die l. Hand über die r., so daß der Vorschwung bei gekreuzten Armen geschieht; bei dem darauffolgenden Rückschwunge greift die l. Hand wieder zurück. Auch möge bei jedem Rückschwunge das Uebergreifen, bei jedem Vorschwunge das Zurückgreifen geübt werden. Der Niedersprung erfolgt stets bei dem Rückschwunge.

18. **Dasselbe, aber statt des Uebergreifens Hangzucken und dabei einmal Handklappen.**

19. **Wechsel des Hanges an beiden Armen und an einem,** wobei die eine (die loslassende) Hand das Gelenk der anderen erfaßt.

## 13. Die wagerechten Leitern.

1. **Die vorgenannten Uebungen am Reck** mit Auswahl.

2. **Hangeln** (d. i. gewöhnliches, also mit gestreckten Armen) **querhangs bei Ristgriff an den Sprossen mit Uebergreifen.**

3. **Hangeln seithangs bei Kammgriff der einen Hand an einem Holme und Ellengriff der anderen an einer Sprosse.**

4. **Hangeln querhangs bei Kammgriff an den Sprossen mit Vor- und Nach-, auch mit Uebergreifen.**

5. **Hangeln seithangs an den Sprossen**
   a) bei Ellengriff beider Hände,
   b) mit Spanngriffen, wobei also immer zwei von einander entferntere Sprossen ergriffen werden.

6. **Vor- und Rückschwingen querhangs.**

7. **Hang mit beiden Armen an einer Sprosse im Wechsel mit Hang an nur einem Arme,** wobei also die eine Hand auf kürzere oder längere Dauer den Griff aufgiebt.

8. **Die verschiedensten Griffwechsel mit Hangzucken an Ort.** (Die Ueb. unter 10. u. 11. können auch dem „Hangzucken" vorausgehen.)

**9. Hangzucken von Ort mit beiden Armen**
a) seithangs bei Ristgriff an einem Holme,
b) seithangs bei Speichgriff an zwei Sprossen,
c) seithangs bei Ristgriff der einen Hand an einem Holme und bei Speichgriff der anderen an den Sprossen,
d) querhangs bei Speichgriff an beiden Holmen vorwärts und zurück,
e) querhangs bei Speichgriff einer Hand an einem Holme und bei Ristgriff der anderen an den Sprossen,
f) querhangs bei Speichgriff einer Hand an einem Holme und bei Kammgriff der anderen an den Sprossen.

Geschieht mit und ohne Schwung. (Das unwillkürliche Knieheben, Spreizen, Grätschen 2c. zur Erleichterung des Hangzuckens ist nur anfangs zuzulassen; später ist streng zu fordern, daß die Beine gestreckt und geschlossen bleiben; überhaupt sind diese Hangzuckübungen mit Ausnahme der unter a und d erst auf der nächsten Stufe zur Fertigkeit zu bringen).

**10. Beugehang auf Dauer.**

**11. Armwippen aus dem Streckhange und zu demselben.** (Versuch!)

# 14. Die Schräg-Leitern.

**1. Stand vorlings gegen die Leiter auf 2 Sprossen, der r. (l.) Fuß auf der unteren, der l. (r.) Fuß auf der oberen, und bei Ristgriff der Hände an 1 Sprosse Hüpfen mit Wechsel des Standortes beider Füße, so daß das eine Mal der l., das andere Mal der r. auf der oberen (unteren) Sprosse steht.**

**2. Stand vorlings auf zwei Sprossen ohne Hilfe der Hände.**

**3. Steigen vorlings an der Oberseite mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände an den Sprossen oder an den Holmen.**

**4. Dasselbe mit Hilfe eines Armes,** während der andere seitgehoben oder dessen Hand auf die Hüfte gestützt wird.

**5. Steigen rücklings** (gegen die Leiter) **auf- und abwärts an der Oberseite der Leiter bei Griff an den Holmen.**

**6. Dasselbe, aber bei Rist-, Zwie- oder Kammgriff an den Sprossen.** (Abwechseln, damit die Uebungen nicht langweilig werden.)

7. **Hangeln von Ort bei Ristgriff an den Sprossen mit Vor- und sofortigem Nachgreifen.**

8. **Hangeln von Ort bei Ristgriff an den Sprossen mit Uebergreifen.** Aus dem Hange z. B. an der achten Sprosse greift die l. Hand zur neunten, dann die r. zur zehnten, die l. zur elften &c.

9. **Hangeln von Ort bei Ristgriff an den Sprossen mit Kreuzen der Arme.** Es greift z. B. die l. Hand weiter zur achten Sprosse, die r. nach, aber über die l. Hand hinweg, so daß also die r. Hand immer in der Nähe des l. Holmes, die l. Hand immer in der Nähe des r. Holmes die Sprosse erfaßt. Dabei kann entweder immer z. B. die l. Hand vor-, die r. nachgreifen, es kann das betr. Hangeln aber auch, wie bei Uebung 8., mit Uebergreifen geschehen.

10. **Hangzucken an Ort bei Ristgriff an einer Sprosse.**
Bem. Ist im Folgenden vom Hangzucken die Rede, so ist immer das mit beiden Armen gemeint.

11. **Hangeln an den Sprossen bei Kammgriff mit Vor- und Nachgreifen.**

12. **Wechsel des Hanges an beiden Armen und an einem,** wobei der hangfreie Arm einmal kreist. (Vergl. auch S. 73 Uebung 5.)

13. **Beugehang an den Sprossen auf Dauer bei Kamm-, Zwie- oder Ristgriff.**

14. **Fuß- und Beinthätigkeiten im Beugehange an den Sprossen oder an einer Sprosse und an einem Holme.**

15. **Armwippen aus dem Streckhange an einer Sprosse.** (Versuch!)

16. **Liegestützeln** (an der Oberseite der Leiter) **von einer Sprosse zur anderen mit Vor- und sofortigem Nachgreifen.**

17. **Liegestützeln mit Uebergreifen.**

18. **Liegestützeln mit Kreuzen der Arme.**

Außerdem sind

19. die nachfolgenden Uebungen an den Schräg-Stangen auch hier bei Griff an den Holmen und zwar je nach dem Kraftaufwande, den sie erfordern, vor oder nach den bereits genannten Uebungen vorzunehmen.

Die genannten Uebungen sind mit Auswahl auch an den senkrechten Leitern vorzunehmen.

# 15. Die Schräg-Stangen.

Im Vorlingshange (gegen die Fußvorrichtung) bei gestreckten Armen und bei Speichgriff

**1. Hangeln an und von Ort im Wechsel, ohne und im Takt.**

**2. Hangzucken an Ort.**

**3. Dasselbe mit Vor- und Rückschwingen.**

**4. Hangeln an und von Ort mit Vor- und Rückschwingen.**

**5. Hang an zwei Stangen im Wechsel mit solchem an einer Stange.** Die eine Hand greift von der einen Stange unter, auf oder über die andere Hand an der anderen Stange, worauf das Niederhüpfen oder das Zurückgreifen erfolgt.

**6. Wanderhangeln,** d. i. ein Hangeln von einer Stange zur anderen. Geschehe zunächst mit Seitschwingen und in der Weise, daß die nachgreifende Hand unter, später über der grifffesten Hand faßt, worauf diese rasch zur folgenden Stange weitergreift.

**7. Dasselbe ohne Seitschwingen.**

**8. Dasselbe schrägauf- und schrägabwärts.** Das Hangeln von einer Stange zur anderen geschieht also schrägseitwärts r. (l.) hinauf und darnach schrägseitwärts l. (r.) hinab.

**9. Hangeln bis zu einer bestimmten Höhe und von hier aus Tiefsprung aus dem Hange.**

Auch werde im Hange an zwei Stangen bei Speichgriff noch geübt:

**10. Beugehang auf Dauer** (als Wettübung).

**11. Aus dem Beugehange Aufwärtsgreifen der l. oder der r. Hand zum Streckhange desselben Armes,** worauf das Niederhüpfen oder das Nachgreifen der anderen Hand oder schließlich auch das Zurückgreifen derselben Hand bis zur anderen hinab erfolgen kann.

**12. Beugehang an zwei Stangen im (schnellen) Wechsel mit dem an einer Stange.** (S. Uebung 5.)

**13. Im Streckhange Seitschwingen und bei jedem Seitschwunge r. Hang nur am r. Arme, bei jedem Seitschwunge l. aber Hang nur am l. Arme.**

**14. Streckhang mit Ellengriff der einen Hand und Speichgriff der anderen.**

An zwei Stangen bei Ellengriff, der Rücken gegen den „Fuß“ der Stangen gekehrt,

**15. Die Uebungen unter 1.—4., 9. und 14.**

**16. Vor- und Rückschwingen, bei einem vorher bestimmten Rückschwunge aber Sprung hinter die Fußvorrichtung der schrägen Stangen.** (Vorsicht.)

Außerdem sind

**17. die Uebungen unter 1.—2., 9.—11. und 13. an einer Stange vorlings bei Speichgriff** vorzunehmen, wobei entweder die l. oder die r. Hand den Obergriff hat.

## 16. Die senkrechten Stangen.

1. **Die Uebungen unter 1.—5., 9.—12.** der „Schräg-Stangen“ hier **an 2 senkrechten Stangen.**

2. **Wanderhangeln von einem Stangenpaare der vorderen Reihe zu dem hinter demselben befindlichen Stangenpaare der anderen Reihe.** Hängt z. B. die Schülerin im Streckhang an der ersten und zweiten Stange (Fig. 33), so greift sie, vorausgesetzt, daß sie dem Stangenpaare 5 und 6 das Gesicht zukehrt, mit der r. Hand von der zweiten zur sechsten und darnach von der ersten zur fünften Stange, also vorwärts, oder, falls sie dem erwähnten Stangenpaare den Rücken zukehrt, mit der l. Hand von der zweiten zur sechsten, mit der r. von der ersten zur fünften Stange, also rückwärts.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ○ 5 | ○ 6 | ○ 7 | ○ 8 |
| ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 |

Fig. 33

3. **Hangeln aufwärts an 2 Stangen mit Seitschwingen** (außerhalb des Stangenpaares).

4. Das **Armwippen aus dem Streckhange an zwei Stangen** werde auch hier wenigstens versucht.

## 17. Die Barren.

1. **Aus dem Querstütz eine $1/4$ Drehung l. (r.) zum Seitstütz auf einem Holme und Seitstützeln den Barren entlang.**

2. **Aus dem Querstütz eine $1/4$ Drehung l. (r.) zum Seitstütz auf einem Holme und aus demselben eine $1/4$ Drehung r. (l.) zurück zum Querstütz.** Auch fortgesetzt.

**3. Dasselbe mit zwei ¼ Drehungen nach derselben Richtung.** Also eine ¼ Drehung l. (r.) aus dem Querstütz zum Seitstütz und darnach eine ¼ Drehung l. (r.) aus dem Seitstütz zum Querstütz, so daß der Körper schließlich eine ½ Drehung u. d. L. gemacht hat.

**4. Aus dem Querstütz Innen-Quersitz hinter der r. (l.) Hand** (auf einem Holme) **und zurück zum Querstütz.**

**5. Sitzdrehen aus dem Innen-Quersitz** hinter einer Hand **zum Innen-Seitsitz** auf demselben Holme zwischen den Armen. Es erfaßt sofort z. B. bei dem Innensitz r. die l. Hand, den l. Holm verlassend, mit Ristgriff den r.

**6. Dassebe zum reinen Innen-Seitsitz.** Nachdem der Innensitz eingenommen ist, geben sofort beide Hände den Griff auf.

**7. Aus dem Querstütz Innen-Quersitz hinter der r. und hinter der l. Hand im Wechsel.**

**8. Dasselbe mit Weitergreifen, den Barren entlang.** Nach dem Innen-Quersitz hinter der l. Hand greift die r. Hand weiter und es folgt Innen-Quersitz hinter der r. Hand; hierauf greift die l. Hand weiter u. s. f.

**9. Im Querstütz Vor- (Rück-) und Zurückstellen der r. (l.) Hand zum Schräg- oder Spannstütz,** z. B. Vorstellen r. und zurück, Vorstellen l. und zurück, oder: Rückstellen r. und wieder vor (also auf den früheren Platz zurück), Rückstellen l. und wieder vor, oder: Vorstellen r. und zurück, Rückstellen r. und wieder nach Vorn zurück ꝛc.

**10. Dasselbe mit Zwischengriffen.** (Vergl. Stufe II. Seite 112, Uebung 8.)

**11. (Quer-) Stützeln vorwärts.** Sobald die stützelnde Schülerin ermattet, verläßt die eine Hand den von ihr gefaßten Holm und faßt schnell den anderen, während gleichzeitig mit einer ¼ Drehung der Niedersprung zum Seitstande im Barren erfolgt. Dieses Niederspringen aus dem Querstütz werde zuvor besonders geübt. — Bei Zittern der Arme gebiete man sogar der betr. Schülerin, den Stütz aufzugeben.

**21. Sprung in den (Quer-) Stütz mit Vorschwung der Beine und bei dem darauffolgenden Rückschwunge Niedersprung in den Stand.** Dieser Niedersprung erfolge zunächst mit Beibehaltung des Griffes wenigstens einer Hand, dann mit Aufgeben desselben.

**13. Dasselbe, aber statt des Niedersprunges Innen- (Quer- oder Seit-) Sitz hinter einer Hand.** Der Stütz

geschieht also nicht an den Holmenenden, sondern in einiger Entfernung von denselben.

**14. Fortgesetztes Schwingen** (bis zur Holmenhöhe) **im (Quer-) Stütz.**

**15. Dasselbe mit Kreuzen der Beine**

a) bei dem Vorschwunge,
b) bei dem Rückschwunge,
c) bei dem Vor- und dem Rückschwunge.

# Uebungsplan für die IV. Stufe.

| 1) Frei- und Ordnungsübungen. | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2) Spiel | 2) Springen | 2) Schrägbrett | 2) Kurz. Seil | 2) Lang. Seil | 2) Schweben | 2) Wippe | 2) Stäbe | 2) Castagnetten | 2) Hantel |
| 3) Reck | 3) Wager. Leiter | 3) Schrägleiter | 3) Schr. Stang. | 3) Skr. Stang. | 3) Barren | 3) Rundlauf | 3) Ringe | 3) Barren | 3) Rundlauf |

| | 1879 | 1880 | 1881 |
|---|---|---|---|
| 1) Reck | | | |
| 2) Wager. Leiter | | | |
| 3) Schrägleiter | | | |
| 4) Schrägstangen | | | |
| 5) Senkr. Stangen | | | |
| 6) Barren | | | |
| 7) Barren | | | |
| 8) Ringe | | | |
| 9) Rundlauf | | | |
| 10) Rundlauf | | | |
| 11) Wippe | | | |
| 12) Stäbe | | | |
| 13) Kurzes Seil | | | |
| 14) Langes Seil | | | |
| 15) Castagnetten | | | |
| 16) Hantel | | | |
| 17) Schrägbrett | | | |
| 18) Schweben | | | |
| 19) Springen | | | |
| 20) Spiel. | | | |

# Fünfte Stufe.

# Freiübungen.

---

## I. Im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Drehen.

Die Freiübungen im Stehen sind derselben Art, wie in der dritten und vierten Stufe, nur werden sie hier von Paaren widergleich ausgeführt. Es dürfte deshalb unnöthig sein, die dort genannten und angedeuteten Uebungen hier nochmals aufzuzählen.

Wohl aber mögen, um wenigstens darauf aufmerksam zu machen, einige

**1. Widerstandsbewegungen** Platz finden. Streng genommen, gehören zu denselben auch die Zieh- und Schiebekämpfe; trotzdem werden sie hier nicht genannt, sondern erst im dritten Theile, also unter den Spielen.

A. Stehen die Schülerinnen als Flankenpaare, so schreite zunächst

a) die Erste zur Vorschrittstellung l. (r.) mit Seithebhalte der Arme; die Zweite erfaßt darauf die Handgelenke der Ersten von Oben her und sucht durch steten — nicht ruckweisen — Druck die Arme der Ersten in die Senkhalte zu bringen, während diese bestrebt ist, dem Drucke möglichst zu widerstehen. Nicht Ueberwinden der Kraft, sondern Steigerung derselben ist hier die Hauptsache.

b) Nach einer $^1/_2$ Drehung Beider wechseln dieselben ihre Thätigkeiten.

c) Wie a) und b), aber bei Hochhebhalte der Arme. Ebenso werde

d) das Senken der Arme aus der Seit- oder Hochhebhalte durch Widerstand von Unten her erschwert. Die Erste (Zweite) sucht ihre gehobenen und gestreckten Arme zu senken, die Zweite (Erste) sucht dies zu verhindern. In derselben Weise, wie bei a)—d), werde

e) das Heben der Arme aus der Seit- zur Hochbehalte oder aus der Senk- zur Seithebhalte von Widerstand begleitet, indem z. B. die Erste das Heben ihrer Arme von Seiten der Zweiten oder diese das Armheben der Ersten zu erschweren sucht. Desgleichen auch

f) das Beugen und Strecken der Arme.

B. Bei Flankenstellung der Paare faßt

a) die Zweite (Erste) die auf dem Rücken gekreuzten Arme der Ersten (Zweiten) oder die Oberarme derselben, sobald sie die Hände auf die Hüften stützt und sucht durch Druck ein Beinbeugen der auf solche Weise Gefaßten herbeizuführen, oder es sucht

b) die Zweite (Erste) bei derselben Fassung durch Druck das Beinstrecken der Ersten (Zweiten) zu erschweren. (S. Kloss: Weibliche Turnkunst).

2. Auch **Uebungen mit gegenseitiger Unterstützung** sollen nicht außer Acht gelassen werden, z. B.:

A. Bei Stirnstellung der Paare Rückbeugen des Rumpfes von Seiten der Ersten (Zweiten) bei Fassung der äußeren Hüfte derselben von Seiten der Zweiten (Ersten), so daß jene bei dem Rückbeugen an den Arm dieser sich anlehnt.

B. In der Stellung Gesicht zu Gesicht mit Häkelgriff der Finger bei gebeugten Armen und bei gegenseitiger Berührung der Fußspitzen Rückneigen des Körpers bis zur völligen Streckung der Arme

a) von Seiten der Ersten,
b) „ „ „ Zweiten,
c) „ Beiden im Wechsel,
d) „ „ zugleich.

Vergl. hierzu in den Spielen für Mädchen das „Gläserschwenken."

Durch das Beugen der Arme nähern sich beide wieder.

C. In der Stellung Gesicht zu Gesicht faltet die Erste (Zweite) die Hände (bei gesenkten Armen) in der Weise, daß die Handflächen nach Oben gerichtet sind, während die Zweite (Erste) nach kurzem Anlauf in den Stütz auf denselben springt und bei möglichster Streckung des Körpers sich rückwärts schnellt. Jene sucht diese (die Springende) etwas in die Höhe zu stemmen.

**3) Fassungs- und Stellungsänderungen,** z. B.

a) Fassung Arm in Arm der Einzelnen der Stirnpaare, Lösen der Fassung während einer $1/2$ Drehung der Ersten oder Zweiten zur „getheilten Stirnstellung“ und Wiederaufnehmen der Fassung.

b) Fassung der Gegnerinnen: Hand in Hand (die „Gegenhände“ fassen sich, also die l. Hand der Einen die r. der Anderen), Aufgeben der einen Fassung während einer halben Drehung Beider nach Außen zur Seitschrittstellung und zur Stellung Rücken zu Rücken; Wiederaufnehmen der aufgegebenen Fassung und Lösen der anderen bei abermaliger $1/2$ Drehung und zur Stellung Gesicht zu Gesicht.

Dasselbe fortgesetzt

aa) nach ein- und derselben Seite,

bb) hin und her je nach zwei oder vier Drehungen,

cc) als Schrittzwirbeln hin und her.

c) Die äußere Hand jeder Einzelnen des Stirnpaares faßt die auf ihrer äußeren Schulter ruhende innere Hand der Anderen und hebt sie hoch (, so daß die inneren Arme Beider sich kreuzen); während des Hochhebens macht jede Einzelne eine $1/2$ Drehung nach Innen (, wonach sich die vorher äußeren Arme kreuzen) und senkt nun die vorher innere Hand mit der vorher äußeren Hand der Anderen wieder auf die jetzt äußere (vorher innere) Schulter.

Dasselbe zurück zur Ausgangsstellung.

d) In der Stirnstellung Grußschwingen der Zweiten r., der Ersten gleichzeitig l., so daß sich die inneren Arme ineinander schlingen und die inneren Beine die äußeren vornvorüber kreuzen; während einer darauffolgenden $1/2$ Drehung Beider nach Innen schwingen die inneren Beine in einem kleinen Kreisbogen um die äußeren, um schließlich als äußere die nun inneren Beine hintenvorüber zu kreuzen; gleichzeitig senken sich die gefaßten inneren Arme rückwärts, während die vorher äußeren Arme zu derselben Fassung gehoben werden.

Dasselbe zurück zur Ausgangsstellung.

e) Die Einzelnen jedes Stirnpaares fassen die äußeren Hände und stellen gleichzeitig die inneren Beine vor, um darauf

aa) Niederknieen auf die äußeren Kniee und Hochheben der äußeren Arme unter Beibehaltung der Fassung Hand in Hand,

bb) Strecken der Beine und eine 1/2 Drehung nach Außen unter den gehobenen Armen hinweg und Senken derselben mit Aufgeben der Fassung,

cc) Niederknieen abermals auf die äußeren (bisher inneren) Kniee und Hochheben bei Fassung Hand in Hand der bisher gesenkten (äußeren, vorher inneren) Arme,

dd) Strecken der Beine und eine 1/2 Drehung nach Innen unter den gehobenen Armen hinweg und Senken derselben

folgen zu lassen. Die Drehungen in den Schrittstellungen geschehen auf beiden Fußspitzen.

Beispiele anderer Art folgen unter Nr. 15 und 16.

### 4. Folgen verschiedener Schritt=, Lauf= und Hüpfarten in Verbindung mit Fassungsänderungen.

Nach 8 Schritten einer Stirnsäule an Ort geht die erste (Stirn=) Reihe bei Handfassung z. B. 8 gewöhnliche Schritte von Ort, während die übrigen noch 8 Schritte an Ort gehen; nach den ersten 8 Schritten von Ort der ersten Reihe geht dieselbe 4 Schottischschritte bei Armverschränkung vorlings von Ort, die zweite Reihe aber bei Handfassung 8 gewöhnliche Schritte von Ort, während die Uebrigen noch 8 Schritte an Ort gehen: hierauf bewegt sich die erste Reihe bei Armverschränkung rücklings mit 4 Schottischhüpfen weiter, die zweite bei Armverschränkung vorlings mit 4 Schottischschritten, die dritte bei Handfassung mit 8 gewöhnlichen Schritten, während die Uebrigen noch an Ort gehen; sodann die erste Reihe bei Fassung der inneren Schulter 8 Galopphüpfe vorwärts, die zweite bei Armverschränkung 4 Schottischhüpfe u. s. f., worauf zunächst die erste Reihe wieder 8 Schritte an Ort geht, um die Uebungsfolge darnach von Neuem zu beginnen &c.

Auch andere Schritt=, Lauf= und Hüpfarten und andere Fassungen sind zu wählen; Hauptsache ist, daß nach bestimmten Reihenfolgen die Fassungen wiederkehren.

### 5. Ein Hopserschritt r. im Wechsel mit einem solchen l. und zu beiden Hopserschritten eine ganze Drehung r. oder l. (Hopswalzen, Hopser.)

**6. Walzerschritt** z. B. vorwärts mit r. Drehen. Zwei $^3/_4$-Takte werden zu einer ganzen Drehung r. in folgender Weise verwendet. Erster Takt: Aus der Schrittstellung r. Dreitritt l. (r. l.) mit einer $^1/_4$ Drehung r.

Zweiter Takt: eine $^3/_4$ Drehung r. auf dem l. Fuße, der (nach einem geringen Kniewippen) in der zweiten Zeit einen kleinen Hops an Ort ausführt, während der r. Fuß in der ersten Zeit am Boden schleift und in der dritten Zeit (zur Schrittstellung vor den l.) niedergestellt wird (K. Wassmannsdorff), worauf dann die ganze Bewegung von Neuem (und immer wieder mit r. Drehen) beginnt. Bei dem Linkswalzen erfolgt der Dreitritt oder Schottischschritt r. (l. r.), im zweiten $^3/_4$-Takte aber die $^3/_4$ Drehung und das Hopsen auf dem r. Fuße, „während der gestreckte l. Fuß im Bogen rückwärts auf dem Boden schleift" (A. Spieß). Ein Wechsel von Links- und Rechtswalzen tritt dann ein, wenn jedem Walzerschritte 2 Dreitritte oder 2 Wiegeschritte folgen (, was mit dem Walzerschritte in vier $^3/_4$-Takten auszuführen ist.)

Die nachfolgenden Arten des Zwirbelns sind aus dem gewöhnlichen Zwirbeln, d. i. dem „Schrittzwirbeln" abzuleiten.

**7. Spreizzwirbeln.** Nach einem Schleiftritte seitwärts mit Beugen des schreitenden Beines erfolge während zweier Hüpfe desselben Beines an Ort eine ganze Drehung u. d. L. mit Spreizhalte des anderen, bis zur Fußspitze gestreckten Beines ($^3/_4$-Takte). Bei dem Spreizzwirbeln z. B. l. folgrn nach dem Schleiftritte l. zwei Hüpfe l. und — in der Regel — eine ganze Drehung l., doch kann die Drehung auch r. geschehen. Das Drehen beginne schon mit dem Schleiftritte und werde durch den Schwung des spreizenden Beines unterstützt. Das schreitende Bein verharre auch während des Hüpfens in der Beughalte. — Spreizzwirbeln mit drei Hüpfen des schreitenden Beines oder mit zwei Hüpfen desselben und einem Schlußtritte erfordert einen $^4/_4$ Takt. — Seithebhalte der Arme während des Spreizzwirbelns, Handklappen zum Hüpfen ꝛc. — Dem Spreizzwirbeln nach der r. Seite, nachdem dasselbe l. erfolgt war, gehe als „Ruhe- und Sammelbewegung" ein Zweitritt im $^3/_4$-Takte, bez. ein Dreitritt oder Wiegeschritt im $^4/_4$-Takte voraus.

**8. Dreitritt oder Walzerzwirbeln.** Wie das Schrittzwirbeln, nur folgt auf jeden der 3 Tritte desselben 1 Zweitritt an Ort, was drei $^3/_4$-Takte erfordert. Des rhythmischen Ab-

schlusses wegen reiht sich hieran noch ein Zweitritt in einem vierten $^3/_4$=Takte, worauf nach der anderen Seite gezwirbelt wird. — Will man dieser Uebung die Seit= oder Hochhebhalte der Arme zuordnen, so kann diese durch ein Senken und Heben je während des Zweitrittes unterbrochen werden.

9. **Galoppzwirbeln.** Dreimal 2 Galopphüpfe seitwärts mit einem Schlußtritte werden in drei $^3/_4$=Takten ausgeführt, aber nur in den beiden ersten Takten erfolgt zu den je 2 Galopphüpfen eine $^1/_2$ Drehung l. (r.), nicht auch im dritten $^3/_4$Takte. Außerdem erfordert der Rhythmus noch einen Zweitritt in einem vierten $^3/_4$=Takte als Nachbewegung. — Dieselbe Uebung mit je nur einem Galopphupfe und einem Schlußtritte ergiebt eine Form des

10. **Schottischzwirbelns.** 3 solcher Schottischschritte oder 3 Schottischhüpfe und ein nachfolgender Zweitritt werden also so verbunden, daß während der ersten beiden Schottischschritte oder =hüpfe je eine $^1/_2$ Drehung l. (r.) erfolgt, z. B. Schottischschritt l. mit einer $^1/_2$ Drehung l. (ohne oder mit Hupf bei dem 2. Tritte), Schottischschritt r. mit einer $^1/_2$ Drehung l., Schottischschritt l. ohne Drehung, Zweitritt (vier $^4/_8$=Takte); dann dasselbe her mit Drehung r. — Hinzuzuordnende Arm= und Beinübungen siehe bei dem Schottischschritte und =hupfe.

11. **Doppelschottischzwirbeln.** Wie das Schottischzwirbeln, nur geht jedem Schottischhupfe ein zweimaliges Hüpfen des einen Beines mit Anfersen und (darnach) Anziehen des anderen (an den Boden) voraus. (Vier $^4/_4$=Takte.)

12. **Wiegezwirbeln.** Geschieht mit 3 Wiegeschritten oder =hüpfen und einem Zweitritt im $^3/_4$= bez. $^2/_4$=Takte. Die ersten beiden Wiegeschritte werden mit je einer $^1/_2$ Drehung ausgeführt, z. B. Wiegeschritt l. mit einer $^1/_2$ Drehung r. (l.) auf dem l. Fuße in der 3. Taktzeit, Wiegeschritt r. mit einer $^1/_2$ Drehung r. (l.)*) auf dem r. Fuße, Wiegeschritt l. ohne Drehung, Zweitritt (vier $^3/_4$=Takte). — Arm= und Beinübungen hierzu siehe bei dem Wiegeschritte. —

13. **Schwenkhupfzwirbeln.** 3 Schwenkhüpfe und ein Zweitritt (vier $^3/_4$=Takte) hin und dann her, wobei zu den ersten beiden Schwenkhüpfen je in der ersten und zweiten Taktzeit l. (r.) gedreht, und im Weiterdrehen in der dritten auf beide Füße

*) Bem. K. Waßmannsdorff, Turnzeitung 1867, S. 204: auch „eine $^1/_2$ Drehung l. auf dem r. Fuße".

niedergehüpft wird, z. B. Schwenkhupf l. mit $1/2$ Drehung l. (r.), Schwenkhupf r. mit $1/2$ Drehung l. (r.). Schwenkhupf l. ohne Drehung, Zweitritt; dann dasselbe her mit Drehung r. (l.) Noch leichter ist es, wenn jedem der beiden ersten Schwenkhüpfe in einer vierten Taktzeit ein Schlußtritt des schwenkenden Beines, dem dritten aber ein Doppelschwenken und dem Ganzen schließlich ein Dreitritt hinzugefügt wird (vier $4/4$-Takte).

**14. Schleif- oder Schlaghopszwirbeln.** 3 Schleif- oder Schlaghopse und ein Zweitritt (vier $3/4$-Takte) hin und dann her, wobei ebenfalls zu den ersten beiden Hopsen eine $1/2$ Drehung l. (r.) ausgeführt wird. Dasselbe mit Schlußtritt des „ausschreitenden“ Beines bei jedem Schleif- oder Schlaghopse bedingt einen Dreitritt als Schlußbewegung (vier $4/4$-Takte). — Leichter gestaltet sich diese Uebung mit Drehung l. und r. im Wechsel, z. B. Schleifhops l. mit $1/2$ Drehung l., dann Schleifhops r. mit $1/2$ Drehung r., Schleifhops l. ohne Drehung, Zwei- (oder Drei-) Tritt (, nur ist sie dann nicht mehr als ein Zwirbeln zu bezeichnen).

---

**15. Folgen von Schritt- und Hüpfarten mit und ohne Drehungen im Weiter- und im Zurückzuge, mit und ohne Oeffnen und Schließen der Paare, mit und ohne Stellungswechsel,** z. B.

a) Gegnerinnen führen 4 Hopserschritte von Ort mit zwei ganzen Drehungen und zwar die Eine zwei ganze Drehungen l., die Andere r., darnach aber bei Fassung einer oder beider Hände einen Dreitritt mit Hops nach dem letzten Tritte und Schwenken des standfreien Beines nach Innen (in der vierten Taktzeit) und die letztere Bewegung in einem vierten $4/4$-Takte her aus, worauf das Hopswalzen wieder beginnt.

b) Gegnerinnen führen zweimal 2 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehupf und zwar letzteren mit einer $1/2$ Drehung aus, so daß nach der ersten Drehung die Stellung Rücken zu Rücken, nach der zweiten wieder die Gesicht zu Gesicht sich ergiebt (zwei $4/4$-Takte); hierauf mit Tanzfassung und vier Schottischhüpfen von Ort 2 ganze Drehungen. (Schottischwalzen.)

c) Bei Antreten der Gegnerinnen mit den ursprünglich äußeren Füßen zweimal 1 Schwenkhupf oder Schleifhops und 1 Dreitritt mit einer $1/2$ Drehung (vier $3/4$-Takte) in Ver-

bindung mit 4 Schwenkhüpfen oder Schleifhopfen ohne Drehung. Nach dem ersten Dreitritte mit der $^1/_2$ Drehung Stellung Rücken zu Rücken, nach dem zweiten wieder Stellung Gesicht zu Gesicht.

d) Von Stirnpaaren bei Antreten mit den äußeren Füßen 2 Dreitritte (2 Schottischschritte im $^3/_4$-Takte, 1 Spreizzwirbeln nach Außen und ein Dreitritt nach Innen; eine $^1/_4$ Drehung nach Innen zur Stellung Gesicht zu Gesicht und 1 Schwenkhupf mit Wiegeschritt hin und dann her. (Acht $^3/_4$ Takte.)

e) Von Gegnerinnen 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt, zu letzterem eine $^1/_2$ Drehung zur Stellung Rücken zu Rücken, darnach 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt und eine $^1/_2$ Drehung zur Ausgangsstellung; Oeffnen der Paare mit 2 Schottischhüpfen rückwärts und Schließen derselben mit 2 solchen vorwärts, Tanzfassung und 4 Schottischhüpfe von Ort mit 2 ganzen Drehungen. (Sechs $^4/_4$-Takte.)

f) Die Einzelnen der Stirnpaare bewegen sich im Zickzack zweimal nach Außen (von einander) und Innen (zu einander) mit Schrittzwirbeln und Wiegehupf (, welcher mit dem dritten Tritte des Schrittzwirbelns beginnt und in der vierten Taktzeit vollendet wird), worauf die nun in Fassung verbundenen Paare mit 4 Schottischhüpfen zuerst r. und dann mit 4 Schottischhüpfen l. walzen. (Acht $^4/_4$-Takte.)

g) Bei Tanzfassung 3 Schwenkhüpfe und mit Aufgeben der Fassung ein Dreitritt behufs Platzwechselns (der Art, daß die r. Führerin l. und die l. Führerin r. wird: Wiederholung der ganzen Schreitung (mit Weiterzug), so daß die Einzelnen des Paares mit dem zweiten Dreitritte zur Ausgangsstellung zurückkehren.

h) Wie g), nur wird der mit dem Dreitritte erfolgende Platzwechsel nach jedem Schwenkhupfe ausgeführt.

i) Zweimalige Hin- und Herbewegung von Gegnerinnen mit Schrittzwirbeln in der Weiterzugsbahn (, bei welchem die erste Drehung zur Stellung Rücken zu Rücken, die zweite aber wieder zur Stellung Gesicht zu Gesicht führt) oder zweimaliges Oeffnen und Schließen der Stirnpaare mit Schrittzwirbeln, und darnach bei Tanzfassung 3 Schwenkhüpfe und ein Dreitritt mit Platzwechsel. (Acht $^3/_4$-Takte).

k) Wie i), aber nur einmalige Hin- und Herbewegung, nur ein Schwenkhupf und darnach ein Dreitritt mit Platzwechsel. (Vier $^3/_4$-Takte.)

l) Die Einzelnen des Stirnpaares ziehen im Zickzack einmal nach Außen und Innen mit Kreuzzwirbeln im Gehen oder mit 3 Kreuzhüpfen und nachfolgendem Dreitritte, worauf sie mit Fassung 3 Schwenkhüpfe und ohne solche einen Dreitritt mit Platzwechsel ausführen. (Acht $^3/_4$-Takte.)

Bei d) — l) kann statt des Schwenkhüpfens auch Schleif- oder Schlaghopsen gewählt werden.

m) Von Stirnpaaren Schrittzwirbeln mit Schlußtritt nach Außen und Innen, 4 Schritte vorwärts und mit weiteren 4 Schritten bei Handfassung r. Platzwechsel. (Vier $^4/_4$-Takte..)

n) Von Stirnpaaren Schleifhopsen nach Außen und Innen im ersten $^4/_4$-Takte, ganze Drehung nach Außen mit zwei Schottischhüpfen, 4 Schritte vorwärts und mit weiteren 4 Schritten bei Handfassung r. Platzwechsel (vier $^4/_4$-Takte) ꝛc.

(S. Spieß, Turnbuch II. S. 331 und weiter, auch Waßmannsdorff: Spieß'ens Reigennachlaß von 1869; und die „Beiträge zu einem Leitfaden" ꝛc.

**16. Verbindungen von Schritt- und Hüpfarten im Hin- und Herzuge seitwärts,** z. B.

a) 2 Kreuzhüpfe, 1 Kreuzzwirbeln im Hüpfen, 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt hin (zwei $^4/_4$-Takte) und dann her.

b) 1 Kreuzhupf, 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt hin (zwei $^3/_4$-Takt und dann her.)

c, 1 Kreuzhupf und 1 Schleifhops in dreimaliger Wiederholung und 1 Dreitritt hin (vier $^4/_4$-Takte) und dann her.

d) 1 Kreuzhupf und 1 Spreizzwirbeln in dreimaliger Wiederholung und 1 Dreitritt hin (vier $^4/_4$-Takte) und dann her.

e) 1 Kreuzhupf und 1 Schwenkhupf, 1 Kreuzhupf und 1 Schleifhops, 1 Kreuzhupf und 1 Spreizzwirbeln und Dreitritt hin (vier $^4/_4$-Takte) und dann her.

f) 2 mal Spreizzwirbeln mit Schlußtritt, 1 Kreuzhupf und 1 Kreuzzwirbeln, 1 Wiegeschritt oder Dreitritt hin (vier $^4/_4$-Takte) und dann her.

g) 1 Spreizzwirbeln mit Schlußtritt, zweimal 1 Kreuzhupf und 1 Schlaghops, dann 1 Wiegeschritt oder Dreitritt hin (vier $^4/_4$-Takte) und dann her.

h) 1 Schrittzwirbeln mit Nachtritt in der dritten Taktzeit, 3 Kreuzhüpfe, 1 Schwenkhupf, 1 Wiegeschritt hin (vier $^3/_4$-Takte) und dann her.

i) 1 Schrittzwirbeln mit Schlußtritt in der vierten Taktzeit, 1 Schwenkhupf mit Doppelschwenken, 4 Kreuzhüpfe, 1 Wiegeschritt oder Dreitritt hin (vier $^4/_4$-Takte) und dann her.

k) 1 Schrittzwirbeln und 1 Spreizzwirbeln (mit dem dritten Tritte des Schrittzwirbelns) hin (ein $^4/_4$-Takt) und dann her.

l) 1 Schwenkhupf mit Doppelschwenken, 1 Schrittzwirbeln mit Schlußtritt, 2 Seitschritte mit Nachstellen (2 Galoppschritte), 4 Schritte an Ort mit ganzer Drehung (, was einen Zweitritt in der vierten Taktzeit erfordert) hin (vier $^4/_4$ Takte) und dann her.

m) Wiegehüpfen l. und r. (als vorausgehende Hin- und Herbewegung), 1 Schrittzwirbeln l. mit Schlußtritt, 3 Galopphüpfe mit Nachhupf (Schließen der Beine) 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt hin (vier $^4/_4$ Takte) und dann her.

n) Wiegeschritt l. und r., Schrittzwirbeln l. und r., 1 Schwenkhupf, 2 Galopphüpfe mit Nachhupf hin (sechs $^3/_4$-Takte) und dann her.

o) Nach einer $^1/_4$ Drehung z. B. l. 4 Vorwärtsschritte, Zurückdrehen r. und 1 Spreizzwirbeln l. (mit einem Zweitritt in der vierten Taktzeit) hin (zwei $^4/_4$ Takte) und dann her.

p) Dasselbe, aber statt des Spreizzwirbelns 1 Schwenkhupf oder 1 Schleifhops mit Schlußtritt.

q) 1 Dreitritt l. hin und 3 Kreuzhupfe r. her (zwei $^3/_4$-Takte) und dann umgekehrt.

r) Dasselbe, aber statt der Kreuzhüpfe ein Schwenkhupf oder Schleifhop

s) 3 Galoppschritte (3 Seitschritte mit je einem Schlußtritte) und 1 Schlußtritt hin (zwei $^4/_4$-Takte) und dann her: 1 Dreitritt hin (ein $^4/_4$-Takt) und dann her; 3 Hopserschritte an Ort mit einer ganzen Drehung (während der ersten beiden Hopserschritte) und Schlußtritt (zwei $^4/_4$-Takte), so daß die ganze Uebung nach acht $^4/_4$-Takten zu Ende geführt ist.

Sämmtliche Uebungen von a)—s) können und sollen auch von Gegnerinnen bei irgend einer Fassung ausgeführt werden. Stirnpaare mögen, sobald genug Raum vorhanden ist, diese

Folgen von Schritt- und Hüpfarten widergleich, also die Ersten r. hin und l. her, die Zweiten l. hin und r. her, und zwar nacheinander oder gleichzeitig, Flankenpaare aber erst r. hin und l. her, dann l. hin und r. her oder umgekehrt ausführen. — Bei Dreierreihen üben die Erste und die Dritte hin und her, die Mittlere aber geht oder hüpft an Ort oder vor- und rückwärts. — Armübungen sind reichlich und in gefälliger Weise zuzuordnen.

Erfolgt die Hin- und Herbewegung der erwähnten Uebungsreihen viermal nacheinander und wird bei dem ersten Tritte der zweiten, dritten und vierten Hin- (nicht auch bei dem der Her-) Bewegung eine $^1/_4$ Drehung l. (r.) ausgeführt, so ergeben sich die vier Linien eines Kreuzes.

Auch die unter Uebung 8.—14. erwähnten Zwirbelarten sind bei den Hin- und Herbewegungen verschiedenartig zu verwenden, z. B.:

t) Dreitrittzwirbeln hin, Galoppzwirbeln her, oder Schottischzwirbeln mit Hupf bei dem 2. Tritte hin, Schottischzwirbeln ohne Hupf bei dem 2. Tritte her, Schwenkhupfzwirbeln hin, Schleifhopszwirbeln her (, nur hüte man sich, rhythmisch verschiedene Zwirbelarten zu verbinden).

u) Die 4 Linien des Kreuzes werden mit verschiedenem Zwirbeln durchzogen: die eine mit Walzerzwirbeln hin und her, die andere mit Galoppzwirbeln, die dritte mit Wiegezwirbeln, die vierte mit Schwenkhupfzwirbeln.

Schließlich können auch die Zwirbelübungen selbst aus verschiedenen Schritt- und Hüpfarten zusammengesetzt sein, z. B.

v) aus 1 Wiegeschritt und 2 Galopphüpfen mit Schlußhupf, so daß aufeinanderfolgen: in den ersten beiden $^3/_4$-Takten 1 Wiegeschritt mit $^1/_2$ Drehung und 2 Galopphüpfe mit einem Schlußhupf, in den beiden nächsten $^3/_4$-Takten dasselbe, im fünften und sechsten Takte Wiegeschritt und Galopphüpfen ohne Drehung, im siebenten und achten aber 1 Wiegeschritt und 1 Zweitritt, worauf dann nach der anderen Seite gezwirbelt wird;

w) aus 1 Doppelschottischhupf und 2 Wiegehüpfen in dreimaliger Wiederholung und entsprechender Nachbewegung hin (acht $^4/_4$ Takte) und dann her, wobei die beiden $^1/_2$ Drehungen mit dem ersten und zweiten Doppelschottischhupfe verbunden werden.

# Ordnungsübungen.

---

**1. Reihungen** (in den Reihen) **in Verbindung mit Drehungen** (der Einzelnen), z. B.:

In der Stirnsäule oder Stirnlinie von Viererreihen

a) viermal r. Hinterreihen und r. um. Nach jedem Hinterreihen r. also eine $^1/_4$ Drehung der Einzelnen r. u. d. L., womit schließlich jede Viererreihe den Raum eines Vierecks umstellt hat (Fig. 34.) Dabei können auch nach jeder Drehung (also vor dem darauffolgenden Hinterreihen) Freiübungen im Stehen und im Gehen (als Zwischenbewegungen), z. B. 8 Schritte an Ort, 4 Schritte vorwärts und 4 solche rückwärts, viermaliges Fuß- oder Kniewippen, ein Fassungswechsel &c. ausgeführt werden, vorausgesetzt, daß das Hinterreihen in 6 Taktzeiten, die nachfolgende Drehung aber in 2 solchen, Beides also in zwei $^4/_4$-Takten, erfolgt ist, was jedoch auch in 4 oder 6 Taktzeiten geschehen kann.

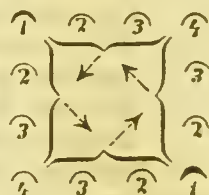


Fig. 34.

Dasselbe mit l. Hinterreihen und l. um.

b) viermal r. Hinterreihen und l. um oder l. Hinterreihen und r. um, wobei stets dieselbe Führerin an Ort bleibt und die verschiedenen Stellungslinien der Reihe ein Kreuz bilden;

c) viermal r. Vorreihen und r. um oder l. Vorreihen und l. um, so daß die einzunehmenden vier Stellungslinien schließlich auch ein Kreuz bilden.

In der Flankensäule oder Flankenlinie von Viererreihen

d) viermal r. Nebenreihen und r. um oder l. Nebenreihen und l. um (Viereck);
e) viermal l. Nebenreihen und r. um oder r. Nebenreihen und l. um (Kreuz).

2. **Schwenkungen** (der Reihen) **in Verbindung mit Drehungen** (der Einzelnen), z. B.:

**In der Stirnsäule oder der Stirnlinie von Viererreihen**

a) viermal eine $1/4$ Schwenkung r. und r. um kehrt oder eine $1/4$ Schwenkung l. und l. um kehrt, wobei jede Reihe nach und nach den Raum eines Vierecks umstellt;
b) viermal eine $1/4$ Schwenkung und eine $1/2$ Drehung in der Weise, daß je eine Schwenkung z. B. r. mit nachfolgender Drehung r. und eine solche l. wechseln, wobei die Führerin an Ort bleibt (Kreuz).

3. **Windungen** (der Reihen) **in Verbindung mit Drehungen** (der Einzelnen), z. B.:

**In der Flankensäule oder Flankenlinie der Viererreihen**

a) viermal r. um kehrt und $1/4$ Windung r. oder viermal l. um kehrt und $1/4$ Windung l. und umgekehrt: viermal $1/4$ Windung r. und r. um kehrt (Kreuz);
b) achtmal z. B. l. um kehrt und $1/8$ Windung l. (achtstrahliger Stern).

Zwischenbewegungen nach der $1/2$ Drehung sind auch hier am Platze. (S. Waßmannsdorff: Ordnungsübungen v. 1868 2c. S. 57—65).

4. **Schwenkungen** (der Reihen) **in Verbindung mit Drehungen** (der Einzelnen) **und mit Durchschlängeln** z. B. je zweier Viererreihen einer Stirnlinie: $1/4$ Schwenkung nach Außen mit Oeffnen der Reihen zu einem Schritte Abstand, $1/4$ Drehung der Einzelnen der ersten Viererreihe l., derjenigen der zweiten Viererreihe r., also Beider nach Vorn, und darnach mit Durchschlängeln (zunächst) nach Innen zur früheren Stellung zurück (Fig. 35). (Siehe Waßmannsdorff: Ordnungsübungen v. 1868, S. 123).

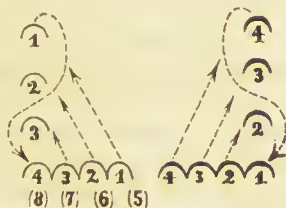



Fig. 35.

### 5. Umbildung

a) einer Kreisreihe (Kreislinie) zu einem Kreuz. (Fig. 36).

Nachdem z. B. durch Abzählen die Kreisreihe in eine Kreislinie von 4 Reihen verwandelt worden ist, wird zur Bildung des Kreuzes dieser an Ort oder im Kreise sich bewegenden Linie geboten: ¼ Windung der Reihen nach Innen (also nach der Kreismitte hin) — geht! Sobald die 4 Führerinnen die Mitte erreichen, wird „Halt" geboten;



Fig. 36.

b) einer Kreisreihe (-linie) zu einem Stern. Verwandelt schon ein r. oder l. um Aller das Kreuz in einen vierstrahligen Stern, so werde doch auch ein mehrstrahliger Stern dadurch hergestellt, daß man die ursprüngliche Kreisreihe in eine Kreislinie von 6 und mehr Reihen gliedert und von diesen die ¼ Windung nach der Kreismitte hin und schließlich eine ¼ Dr. r. oder l. verlangt. Je 2 in der Kreismitte zusammentreffende Gegenreihen haben mit einander Richtung zu halten.

Die Rückbildung des Sternes zur Kreislinie geschehe z. B. auf die Befehle: L. (oder r., überhaupt nach Innen, nach der Kreismitte hin) um, und mit ½ Windung l. (r.) zur Kreislinie zurück — geht! Sobald die Ersten die Umzugsbahn erreichen, winden sie l. oder r. in dieselbe ein.

c) einer Stirnsäule z. B. von Viererreihen

aa) zu Vierecken. Die 1. Reihe geht an Ort, die 2. führt eine ¼ Schwenkung r. aus, die 3. l., nachdem sie bis auf den Platz der 2. vorwärts gegangen ist, die 4. zieht gerade aus ebenfalls bis auf den Platz der 2. Reihe und macht dann Kehrt: die 5. bleibt wieder an Ort, die 6. schwenkt r. &c. Ist es eine ungleiche Zahl von Reihen, so schwenkt die Hälfte der vorletzten Reihe r., die andere Hälfte l.;

bb) zu einer in der Umzugsbahn stehenden Ringsäule von Zweierreihen. Der in der Mitte des Uebungsraumes stehenden Stirnsäule von Viererreihen wird, nach der Gliederung der Reihen zu Doppelpaaren, eine 1/4 Dr. der Nebenpaare nach Innen geboten, so daß darnach die Gegen-Flankenpaare Gesicht zu Gesicht stehen: 2) 1) (2 (1
(Fig. 37.)
Den beiden inneren Stirnordnungen wird Fassung Hand in Hand, dieselbe Fassung auch den beiden äußersten Stirngegnerinnen und dann ein Rückwärtsgehen Aller bis zur Streckung der gefaßten Arme geboten, wobei die in der Mitte

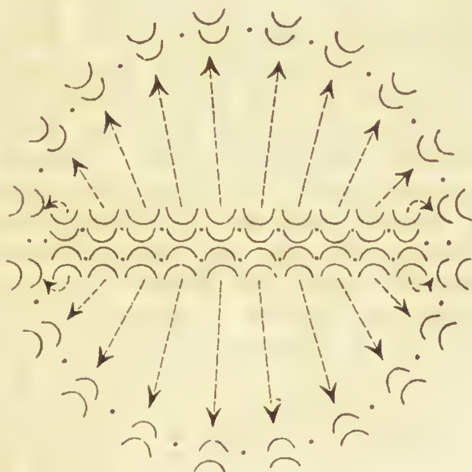


Fig. 37.

(des Reihenkörpergefüges) Stehenden die meisten Schritte, die Ersten und Letzten aber die wenigsten Schritte zu machen haben. Ist auf solche Weise die Ringgestalt des Ordnungskörpers hergestellt, so bilden die ersten Paare der Doppelpaare die eine Hälfte des Ringes, die zweiten Paare die andere Hälfte; die in jedem Flankenpaare Hintenstehenden haben sich die Hände nicht gereicht. Nachdem die Inneren dieses Ringordnungskörpers die Fassung der Hände aufgegeben und die Aeußeren sich genau nach ihren

Reihengenossinnen gerichtet haben, wird jenen etwa noch ein Kehrt zur Stellung Gesicht zu Gesicht mit diesen geboten, worauf nun irgend welche Freiübungen 2c. vorgenommen werden können. — Die Rückkehr zur ursprünglichen Säule von Doppelpaaren bedarf keiner Erklärung.

d) einer Stirnsäule von Paaren zu einer Stirnsäule von Doppelreihen (jede derselben soll eine Stirnlinie von 2 Dreierreihen werden). Die Säule von Paaren zieht als eine geöffnete mit einem Reihenabstande von etwa 2 Schritten in die Mitte des Uebungsraumes. Hier angekommen, wird

aa) die Säule als ein Reihenkörpergefüge aufgefaßt, in welchem je 3 Stirnpaare die einzelnen Reihenkörper bilden, und das Gefüge macht Halt. In beiden Flankenrotten jedes Reihenkörpers findet nun (widergleich) eine Nebenreihung nach Außen mit Vornvorüberzug vor der Rotten-Ersten statt, wozu das 1. Stirnpaar sich um seine eigne Breite (mit einem Schritte nach Außen) öffnet, während das 2. und darnach das 3. Paar durch den Zwischenraum des 1. Paares ziehen und die Rottengenossinnen sich nach Außen ohne oder mit einem Abstande von 2 (3) Schritten neben ihre Rotten-Erste reihen (also die Ersten des 2. und 3. Paares r., die Zweiten des 2. und 3. Paares l.; Fig. 38). Das 4. Paar (, es ist die 1. Reihe des nächsten Reihenkörpers,) verharrt an seinem Platze, öffnet sich aber, um das 5. und 6. Paar durch den Zwischenraum ziehen zu lassen und so auch in den Rotten dieses Reihenkörpers eine Nebenreihung nach Außen möglich zu machen. Das 7. Paar (, als die 1. Reihe des 3. Reihenkörpers,) bleibt an Ort u. s. f.;

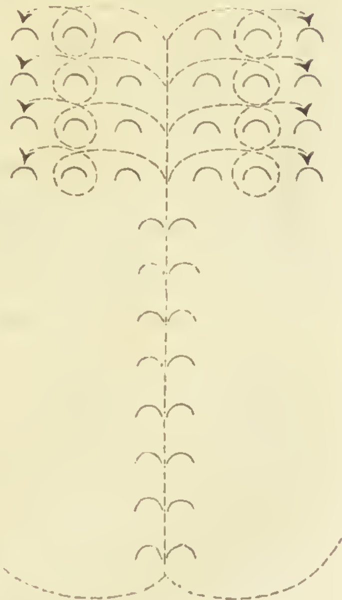


Fig. 38.

oder es machen, falls die Schülerzahl gegen 50 beträgt,

bb) z. B. die ersten 4 Paare (, als der 1. Reihenkörper), nachdem sie sich um ihre eigene Breite nach Außen geöffnet haben, Halt, während die nächsten 4 Paare (, als der 2. Reihenkörper), zwischen jenen hinziehen und zwar das 5. Paar bis in den Zwischenraum des 1. Paares, das 6. Paar bis in den Zwischenraum des 2. u. s. f. Hier angekommen, reihen sich die Rottenangehörigen dieses 2. Reihenkörpers ohne Aufenthalt widergleich nach Außen vor den gleichzähligen Rottenangehörigen der beiden Rotten des 1. Reihenkörpers vorüber neben dieselben, so daß also die Erste des 5. Paares sich z. B. mit 2 Schritten Abstand r. neben die Erste des 1. Paares, die Zweite des 5. Paares aber l. neben die Zweite des 1. Paares, die Erste des 6. Paares r. neben die Erste des 2. Paares reiht 2c. Unterdessen ziehen die dritten 4 Paare (, als der 3. Reihenkörper,) bis in die Zwischenräume der ersten 4 Paare vor, um von hier


Fig. 39.


Fig. 40.

aus sich ebenfalls widergleich nach Außen neben die schon stehenden Stirnordnungen und vor denselben vorüber, vielleicht auch noch die Rotten-Zweiten umkreisend, zu reihen, so daß nun, wenn man von der Entstehung dieses Gebildes absieht, eine Stirnsäule von (scheinbaren) Sechserreihen auf dem Platze ist. (Fig. 39 und 40.) Sind noch mehr Schülerinnen zur Verfügung, so treten die nächsten 4 Paare (als ein 4. Reihenkörper) in die Zwischenräume des ersten ein und führen auch alsbald das Nebenreihen aus, so daß (scheinbare) Achterreihen entstehen.

**6. Schwenkstern.** Bilden z. B. Vierer- oder Sechserreihen eine Kreis-Linie und führen dieselbe eine $^1/_4$ Windung nach der Kreismitte hin, die Einzelnen darnach eine $^1/_4$ Drehung r. (l.) aus, so wird dadurch ein Stern oder eine Ringsäule von Stirnreihen gebildet. Nachdem nun dieser Stern ein- oder mehrere Male seine Mitte umkreist (umschwenkt) hat, wird diese Fortbewegung je nach einer gewissen Anzahl von Schritten oder je nach Durchziehung eines $^1/_4$ Kreises durch eine $^4/_4$ oder eine $^1/_2$ Schwenkung der einzelnen Reihen (woher der Name „Schwenkstern") l. oder r. z. B. um die Mitte unterbrochen, dann aber ohne besonderen Befehl wieder fortgesetzt, wobei vorausgesetzt wird, daß der Abstand der inneren Führerinnen von einander nach der Windung wenigstens 2 Armlängen beträgt, so daß die Schwenkungen ungehindert erfolgen können. — Die $^1/_2$ Schwenkungen u. d. M. bringen die Reihen in die entgegengesetzte Richtung. — Den Schwenkungen mögen auch $^1/_2$ oder $^4/_4$ (ganze) Drehungen der Einzelnen mit Schritten an Ort vorausgehen oder nachfolgen, wobei die etwaige Verschränkung der Arme der in Stirn Gereiheten aufzugeben, nach der Drehung aber sofort wieder aufzunehmen ist.

Die Rückbildung des Sternes zur früheren Kreis-Linie geschehe z. B. dadurch, daß, nachdem alle Einzelnen eine $^1/_4$ Drehung nach Innen zur Flankenstellung der Reihen (zur Ringsäule in Flanke) ausgeführt haben, letztere eine $^1/_2$ Windung (wobei also die vordere Führerin jeder Reihe an derselben entlang zieht und in die Umzugsbahn einbiegt, während ihr die Gereiheten nachfolgen) machen, oder dadurch, daß die einzelnen Reihen so lange halbe Schwenkungen um die äußeren Führerinnen ausführen, bis die Umzugsbahn erreicht ist, worauf dann ein

Vor- oder Hinterreihen in den Reihen die Säule in die Kreis-Linie umwandelt.

Dieser Stern, — besser noch derjenige, welcher nach Fig. 22 oder 23, Theil I, S. 80—81, gebildet worden ist, da bei diesem die Schülerinnen ihrer Größe nach besser in die einzelnen Reihen vertheilt sind, als es hier der Fall ist, wo z. B. neben dem ersten Doppelpaare, also neben den größten Schülerinnen, die letzten, also die kleinsten, stehen — ist auch geeignet zur Darstellung verschiedener anderer „Wechsel," je nachdem man die Viererreihen als solche oder als Doppelpaare (, den ganzen Ordnungskörper also als einen Reihenkörper oder als ein Reihenkörpergefüge) betrachtet. Für die nachfolgenden Beispiele sei zum Voraus bemerkt, daß auch eine andere Reihenfolge eintreten, eine andere „Zwischenbewegung" (, als das „Begegnen") gewählt und eine beliebige Auswahl getroffen werden kann, daß sie mehr deshalb aufgezählt und zum Theil auch nur wiederholt sind, weil die „Wechsel" um der Reigen willen auf dieser Stufe in deutlich ausgeprägter Form zur Darstellung kommen müssen — Vorausgesetzt ist, daß die Viererreihen oder die Doppelpaare der Kreismitte die l. Seite zukehren, und daß die ersten Paare (der Doppelpaare) äußere, die zweiten aber innere sind, also der Kreismitte am nächsten stehen. —

A. „Das Begegnen." Zuvor bilden sich beide Neben-Paare zu Gegen-Paaren um, indem sie mit zwei Schritten eine $^1/_4$ Schwenkung nach Innen ausführen. Das hierauf erfolgende Begegnen geschieht so, daß die Einzelnen jedes Paares eine $^1/_2$ Drehung nach Innen ausführen und 4, 6 oder 8 Schritte vorwärts gehen, beide Paare sich also Rücken zu Rücken von einander entfernen, nach nochmaliger $^1/_2$ Drehung nach Innen aber mit 4, 6 oder 8 Schritten vorwärts und Gesicht zu Gesicht sich wieder nähern, worauf dann mit einer $^1/_4$ Schwenkung nach Außen zur Ausgangsstellung zurückgeschritten wird (Fig. 41). —


Fig. 41.



Fig. 42.

Gesetzt, es wären 2×2 Schritte zu den beiden ¼ Schwenkungen und 6 Schritte zum Fort-, 6 Schritte aber zum Zurückzuge (, zum Entfernen und Nähern) der Paare, im Ganzen also 16 Schritte verwendet worden, so folge darauf mit weiteren 16 Schritten:

B. „Das Oeffnen und Schließen des Doppelpaares" z. B. mit Vor- und Rückwärtsschritten. Nach einer ¼ Drehung l. der Einzelnen des der Kreismitte näherstehenden (des inneren) Paares geht dasselbe mit vier Vorwärtsschritten der Kreismitte zu, während gleichzeitig das äußere Paar nach einer ¼ Drehung r. der Einzelnen sich mit 4 Vorwärtsschritten noch weiter von derselben entfernt (Fig. 42). — Nach 4 Schritten an Ort schließt sich das Doppelpaar mit 4 Rückwärtsschritten, worauf noch 4 Schritte an Ort folgen und mit dem letzten derselben die Einzelnen mit einer ¼ Drehung zur Ausgangsstellung zurückkehren. — In einfachster Weise geschieht jedoch das Oeffnen und Schließen der Doppelpaare ohne Drehung und mit Seitschritten.

Darauf folge in den nächsten ⁴/₄-Takten das „Begegnen" in der Weise, daß statt der zweiten ½ Drehung der Einzelnen jedes Paares nur eine ¼ Drehung nach Innen zur Stellung Gesicht zu Gesicht und darauf das Wiedernähern bei Handfassung mit 5 Galopphüpfen seitwärts und einem Schlußtritte oder -hupfe (auf beiden Füßen) ausgeführt wird, mit welchem die Drehung zur Stirnstellung und darnach die ¼ Schwenkung zur Ausgangsstellung zurück erfolgt.

C. „Wechsel der Plätze mit ½ Schwenkungen der Linie r. oder l. um die Mitte." Es zieht dabei das innere Paar z. B. mit 4 Schritten vorwärts, also mit einer ½ Schwenkung r. auf den Platz des äußeren Paares, während dieses (das äußere Paar) mit vier Schritten rückwärts, also ebenfalls mit einer ½ Schwenkung r. (um die Mitte des Doppelpaares, der „Linie"), auf den Platz des inneren Paares zieht, so daß beide Paare jetzt, gegen früher, nach der entgegengesetzten Seite hin Stirnstellung haben. Nach vier Schritten an Ort in der neuen Stellung bewegen sich die Paare, jenes vorwärts, dieses rückwärts (oder vorwärts), und die begonnene Kreislinie vollends durchziehend, auf den früheren Platz zurück

und machen hier noch 4 Schritte an Ort (Fig. 13 b; die Kreislinie denke man sich links liegend.)



a



b

Fig. 43. *)





Fig. 44.

„Begegnen" wie bei B., aber statt der Galopphüpfe werden Kreuzhüpfe gewählt.

D. „Kreisen eines Paares um das andere" und zwar zunächst des inneren Paares mit 8 Schritten oder vier Schottischhüpfen bei verschränkten Armen r. um das an Ort gehende äußere Paar, mit weiteren 8 Schritten oder 4 Hüpfen dieses l. um jenes; auch umgekehrt (Fig. 44).

„Begegnen" wie bei A.

E. „Ganze Schwenkung der Paare nach Innen und Außen um ihre Mitten." Es schwenkt bei Verschränkung der Arme das innere Paar mit 4 Schritten zunächst z. B. r. und gleichzeitig das äußere l. um seine Mitte, nach 4 Schritten an Ort aber jenes l. und dieses r., worauf noch 4 Schritte an Ort folgen. (Fig. 45).

„Begegnen" wie bei B.





Fig. 45.

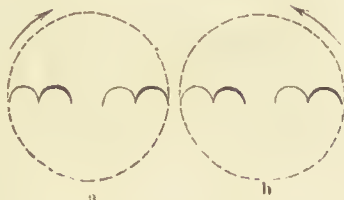




Fig. 46.

*) Bem. Man denke sich bei diesen und den nachfolgenden Figuren die Schülerinnen immer in ihrem Verhalten zur Kreismitte, wie es in Fig. 41 u. 42 angedeutet ist.

F. „Ganze Schwenkung (der Linie des Doppelpaares) r. und l. um die Mitte." Geschieht mit je acht Schritten oder 4 Schottischhüpfen, 16 Laufschritten 2c. (Fig. 46). Haben dabei die Paare nach entgegengesetzten Richtungen Stirnstellung (Fig. 47), machen also die Ein-




Fig. 47.

zelnen des einen Paares vorher eine 1/2 Drehung (nach Innen), so heißt dieser Wechsel bekanntlich „die Mühle." S. Theil I, S. 147.)

„Begegnen" wie bei C.

G. „Miteinanderkreisen der Mittleren im kleinen Ringe oder im Rade r. und l. bei entsprechendem Mitkreisen (Fig. 48a) oder bei Seitwärtsbewegen (Fig. 48b) der Aeußeren des Doppelpaares" z. B. Kreisen der Mittleren im Rade r. und l. mit je 4 Schottischhüpfen, und drei

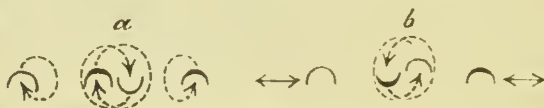



Fig. 48

Galopphüpfe mit einem Schlußhupfe (auf beiden Füßen in der 4. Zeit) der Aeußeren hin und dann her oder 4 Schottischhüpfe mit zweimaliger Hin- und Herbewegung.

„Begegnen" wie bei B.

H. „Kreisen jeder Mittleren nach Außen um ihre Reihengenossin vorn- (Fig. 49) oder hintenvorüber." Es kreist gleichzeitig die Eine r. um die r. (äußere), die Andere l. um die l. Führerin und darnach umgekehrt, oder es kreist zunächst jene r. um die r., darnach diese l. um die l. Führerin. Die Führerin kann sich

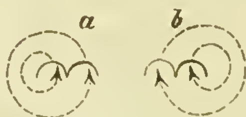



Fig. 49.

mit Hüpfen in gleicher Richtung an Ort drehen, auch entsprechend mitkreisen, und dabei mit beiden Händen der gestreckten Arme den inneren der auf die Hüften gestützten Arme der Umkreisenden am Ellenbogengelenke fassen. Ebenso „Kreisen der Mittleren nach Innen (mit r. oder l. Vorüberziehen aneinander) um die (an Ort bleibende) Genossin des anderen Paares, vor oder hinter derselben vorüber."

„Begegnen" wie bei C.

I. Gleichzeitiges Kreisen r. und l. der Einzelnen mit oder ohne Drehung u. d. L. um eine vor ihnen liegende Mitte." Es kreist jede Einzelne des Doppelpaares mit vier Schottischhüpfen zuerst r. (vgl. Stufe III. Fig. 62a) und dann l. um eine vor ihr liegende Mitte, wobei die Richtung aller vier Kreisenden genau einzuhalten ist. — Erfolgt mit dem ersten Schritte die Stellung in Flanke, so kann auch jede Einzelne um eine von ihr seitlings r. oder l. (vgl. Stufe III. Fig. 62b) liegende Mitte kreisen, ebenso erst um eine seitlings r. und darnach um eine seitlings l. liegende Mitte zur „Achte."

„Begegnen" wie bei A.

L. Durchkreuzen mit r. (l.) Kreisen." Mit z. B. vier Galopphüpfen bewegt sich das äußere Stirnpaar seitwärts l. hinter und mit weiteren vier Galopphüpfen seitwärts r. vor dem inneren Stirnpaare, dieses aber gleichzeitig mit vier Galopphüpfen seitwärts r. vor und mit weiteren vier Galopphüpfen seitwärts l. hinter jenem vorüber, wobei keine Drehung u. d. L. gemacht wird (Fig. 50a. und b.; s. auch Th. I. S. 151).

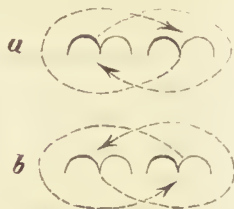


Fig. 50.

„Begegnen" wie bei B.

M. „Bogen" (Halbmond). Das Doppelpaar (die Viererreihe) macht eine $^1/_4$ Schwenkung nach der l. (r.) Führerin hin und bildet sich gleichzeitig zu einer gebogenen Reihe um, deren Einzelne durch Handfassung verbunden sind. Diese kreisen mit je 3 Galopphüpfen und 1 Schlußtritt

zweimal seitwärts r. und l. im Wechsel, um eine Mitte rücklings von ihnen so, daß bei dem Hin- und Herzuge ein und derselbe Halbkreis durchzogen wird (Fig. 51).




Fig. 51.

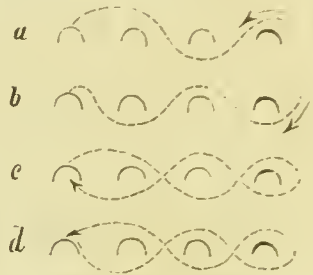



Fig. 52.

„Begegnen" wie bei C.

N. „Schlängeln l. und r. durch die geöffnete Viererreihe von Seiten der r. oder l. Führerin." Die l. Führerin beginnt z. B. das Durchschlängeln mit Galopphüpfen seitwärts r. und mit dem neunten Galopphupfe, nachdem sie mit dem achten r. neben der r. Führerin angekommen ist, das Zurückschlängeln seitwärts l., indem sie in derselben Bahn wieder zurückzieht (Fig. 52a und b) oder, was geeigneter, sie setzt das Durchschlängeln r. seitwärts fort, indem sie nun zuerst statt vor der r. Führerin hinter derselben vorüberzieht und somit die frühere Bahn nach und nach zweimal kreuzt. Mit dem 16. Hupfe kommt sie auf ihren Platz zurück. (Fig. 52c und d). Dasselbe kann auch mit Schottischhüpfen vorwärts geschehen.

„Begegnen" wie bei A., nur werden statt des schließlichen Schwenkens zur Ausgangsstellung 2 Schritte an Ort ausgeführt, so daß also die Paare Gegen-Paare bleiben.

O. „Wiegen" (bei Spieß: „Schaukeln") der Paare. Die Reihengenossinnen der Gegenpaare drehen sich zu Gegnerinnen, fassen bei seitwärts gestreckten Armen ihre Hände, hüpfen mit 8 Wiegehüpfen nach Außen und

Innen (hin und her, wobei sich die Nebnerinnen viermal von einander entfernen und wieder nähern) und schwingen je die nach der Hüpfrichtung gestreckten Arme auf, die anderen aber ab. Hin- und Herbeugen des Rumpfes, Drehungen nach der Hüpfrichtung hin rc. können zugeordnet werden.

„Begegnen" in der Weise, daß nach einer halben Drehung der Einzelnen jedes Paares nach Innen nicht mehr sechs, sondern 8 Schritte vorwärts gegangen werden und daß nach der zweiten 1/2 Drehung nach Innen das Wiedernähern erfolgt, so zwar, daß jedes Paar bei Fassung der inneren Hände 4 Schottischhüpfe mit zweimaligem „Zu- und Abkehren der Einzelnen" desselben (, mit dem ersten und dritten Schottischhupfe also Stellung Gesicht zu Gesicht, mit dem zweiten und vierten aber Stirnstellung oder Stellung Rücken zu Rücken) ausführt.

P. „Schieben." Ein Vor- und Zurück- (Fig. 53a) oder ein Schrägvor- und Schrägzurückbewegen (Fig. 53b) je

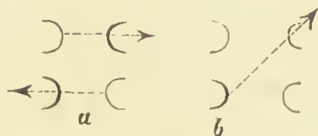



Fig. 53.

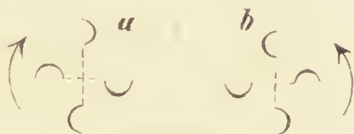



Fig. 54.

Zweier nach entgegengesetzten Richtungen. Es faßt z. B. im ersteren Falle die Erste des inneren Paares die Hände der ihr gegenüberstehenden Zweiten des äußeren Paares bei vorgestreckten Armen und beide gehen oder hüpfen z. B. mtt 4 Schottischhüpfen, jene rückwärts, diese vorwärts der Kreismitte zu, mit 4 weiteren Schottischhüpfen aber zurück auf den Ausgangsort, während gleichzeitig die anderen beiden Gegnerinnen mit derselben Fassung und denselben Hüpfen nach der entgegengesetzten Seite hin sich entfernen und darnach wieder zurückkehren. Die bei Fig. 53 sich Gegenüberstehenden bilden die beiden Reihen, die schräg-sich-Gegenüberstehenden aber die beiden Rotten des Doppelpaares, so daß also nach Fig. 53a das Schieben von den Reihen, nach Fig. 53b

aber von einer Rotte und zwar von der Rotte der Ersten vorgenommen wird.

„Begegnen" wie unter O. angegeben.

Q. „Stern r. und l. der Doppelpaare," je mit acht Schritten oder vier Schottischhüpfen ausgeführt (Fig. 54).

„Begegnen wie bei O.

R. „Ring r. und l. der Doppelpaare," je mit sieben Galopphüpfen und einem Schlußtritt oder =hupf (auf beiden Füßen) seitwärts, auch mit 16 Kreuzlaufschritten seitwärts, und zwar links seitwärts bei dem Ringe r., und r. seitwärts bei dem Ringe l. (Fig. 55).

„Begegnen" wie bei O.

S. Wie R., nur liegt die Kreismitte jetzt rücklings von den Uebenden. Ist auch je mit 7 Galopphüpfen und einem Schlußhupf (auf beiden Füßen) oder mit 16 Kreuzlaufschritten seitwärts auszuführen (Fig. 56).

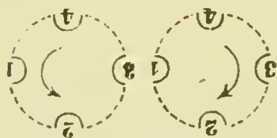


Fig. 55.

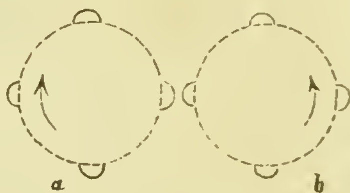



Fig. 56.

„Begegnen" wie bei O.

T. „Rad r. und l. der Nebnerinnen." Es macht z. B. die Erste jedes Paares nach Innen Kehrt, worauf bei Fassung der r. Hände oder Einhängen der r. Arme mit 4 Schottischhüpfen von jedem Paare die gemeinschaftliche Mitte r. und nach einem Kehrt Aller bei Arm= oder Handfassung l. dieselbe l. umkreist wird, was auch von dem einen Paare erst l. und dann r., von dem anderen aber erst r. und dann l. geschehen kann.

Nach dem Begegnen

U. „Rad r. und l. der Gegnerinnen." Die gegenüberstehenden Ersten und Zweiten der beiden Reihen führen das Rad r. und darnach l. aus. — Nach dem Begegnen

V. „Rad r. und l. der Schrägen," d. i. der in der

Säule des Doppelpaares schräg sich Gegenüberstehenden, zusammen eine Rotte Bildenden. Die Erste des inneren Paares führt zunächst mit der ihr schräg gegenüberstehenden Ersten des äußeren Paares das Rad r. (l.) aus, worauf die anderen beiden Rottengenossinnen dasselbe thun.

Begegnen und

W. „Kleiner Ring r. und l.
a) der Nebnerinnen,
b) der Gegnerinnen,
c) der Schrägen" mit Galopphüpfen seitwärts.

Begegnen und

X. „Kleine Kette r. und l.
a) der Nebnerinnen,
b) der Gegnerinnen,
c) der Schrägen," d. i. der Rottengenossinnen.

Die Betreffenden führen mit 2 Schottischhüpfen das Aneinandervorüberziehen r. oder l. aus, wobei nur während des ersten Hupfes, also ganz vorübergehend, die r. oder die l. Hände gefaßt werden, während bei dem zweiten Hupfe ein Kehrt r. oder l. erfolgt, worauf, vielleicht nach 4 Schritten an Ort in der neuen Stellung, oder auch sofort, das Vorüberziehen l. (r.) ausgeführt wird, um wieder auf den Ausgangsort zurück zu gelangen. — Begegnen und

Y. „Kette r. und l. im Ringe" (s. Fig. 17). Bei der Kette r. ziehen die Einzelnen bei Fassung der r. Hände, zugleich im Ringe weiterziehend, r. und darnach l. bei Fassung der l. Hände &c. aneinander vorüber, bis schließlich nach 4 Schottischhüpfen oder 8 Schritten Jede am früheren Platze angekommen ist, worauf sofort die Kette l. beginnt. — Begegnen und

Z. „Kette mit Rad," d. i. Kette im Ringe mit einmaligem Umkreisen der sich-Begegnenden vor dem Vorüberziehen aneinander. —

Außerdem könnten noch geübt werden:

½ oder ganze Windung, Durchschlängeln, Umwalzen, Vor-, Neben- und Hinterreihen, Freiübungen an Ort und im Hin- und Herzuge &c.

Stehen ferner Linien von z. B. 4 oder 8 Doppelpaaren in einer Gasse einander gegenüber, so können die ersten Paare beider Linien, aso das 1., 3., 5. 7. Paar der einen Linie mit den Gegen-Paaren der anderen Linie als weitere Doppelpaare

das Begegnen mit je 8 Schritten oder 4 Hüpfen (wie bei O.) nach jeder Drehung, die anderen Gegen-Paare aber einen Wechsel in 16 Zeiten ausführen, worauf das Begegnen von diesen, der Wechsel aber von jenen erfolgt. („Doppelreigen.")

Dasselbe kann geschehen von 4 in einem Viereck aufgestellten Doppelpaaren, so daß z. B. die beiden Doppelpaare je zweier gegenüberliegenden Seiten das Begegnen, die anderen zwei Doppelpaare der anderen zwei gegenüberliegenden Seiten aber und zwar jedes für sich, einen Wechsel ausführen, worauf dann von diesen das Begegnen und von jenen der Wechsel dargestellt wird. — Das Begegnen geschehe hier auch umgekehrt, also zuerst mit Nähern der Gegnerinnen und nach der ½ Drehung mit Entfernen, welchem sich mit dem letzten Schritte oder Hupfe noch eine (die zweite) halbe Drehung nach Innen zur Ausgangsstellung anschließt. — Beispiele siehe unter Nr. 5.

Machen in der obigen Ringsäule (S. 99 u. w.) alle ersten Viererreihen (Doppelpaare) Kehrt, so steht dann jede derselben einer anderen gegenüber und bildet mit dieser die „Gasse." Nachdem durch Vorwärtsgehen beider Stirnreihen (-linien) die Gasse noch verengert worden ist, fassen sich zwei Gegnerinnen an einem Endpunkte der Gasse an den Händen, um die Mitte der Gasse nach den Letzten hin mit irgendwelchen Schritt- oder Hüpfarten, ohne und mit Drehungen, mit irgendwelchen Wechseln zu durchtanzen, sich wieder zu trennen und neben die Letzten zu reihen, während die beiden Zweiten, Dritten, Vierten mit Seitwärtsgehen oder Kette nach dem früheren Standorte der Ersten ziehen, um von hier aus ebenfalls die Mitte der Gasse zu durchtanzen und darnach sich wieder „unten" anzureihen (Fig. 57).

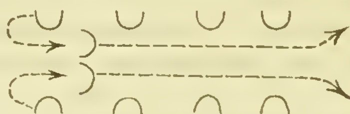


Fig. 57.

(Siehe auch: Spieß'ens Turnbuch II. 366—375; Lion: Turnzeitung 1866, S. 300, und Waßmannsdorff: Spieß'ens Reigennachlaß von 1869, S. 30.)

**7. „Wechsel", ausgeführt von den Paaren einer Stirnsäule,** z. B.:

a) Bei Antreten mit den äußeren Füßen ziehen die Paare im $^3/_4$-Takte mit 12 Schritten vorwärts und darnach mit je zwei Galopphüpfen und einem Nachhupfe zweimal nach Außen und Innen im Zickzack, worauf, nachdem die Paare durch den letzten Hupf (in der 12. Taktzeit) wieder geschlossen sind, noch 4 Wiegeschritte seitwärts mit Antreten nach Außen und mit Ab- und Zukehren der Einzelnen der Paare (von- und zueinander) ausgeführt werden, so daß die ganze Folge in zwölf $^3/_4$-Takten vollendet ist. Am Schlusse Kehrt nach Innen und darauf Wiederholung.

b) Bei Antreten mit den äußeren Füßen 4 Wiegeschritte vorwärts mit Ab- und Zukehren der Einzelnen der Paare, einmal Kreuzzwirbeln im Gehen und Wiegeschritt oder auch Schwenkhupf und Schrittzwirbeln im Zickzack nach Außen und Innen, mit dem letzten Schritte eine $^1/_4$ Drehung nach Innen zur Stellung Gesicht zu Gesicht und schließlich 3 Kreuzhüpfe und 1 Wiegeschritt in der Bahn hin und dann her, worauf nach einer $^1/_2$ Drehung nach Innen die Uebungsfolge von Neuem beginnt.

c) Bei Antreten mit den äußeren Füßen macht jedes Paar nach 4 Schritten vorwärts mit 2 Schottischhüpfen eine ganze Schwenkung l. um die Mitte; nach abermals vier Vorschritten und nach einer $^1/_4$ Drehung bei dem letzten derselben nach Innen zur Stellung Gesicht zu Gesicht einen Dreitritt hin und dann her, bei Fassung der r. Hände. Bei der Wiederholung nach einem Kehrt wird die Schwenkung r. ausgeführt.

d) Nach 8 Vorschritten bei Antreten mit den äußeren Füßen kreisen die Einzelnen mit 4 Schottischhüpfen nach Außen, worauf die Stirnpaare bei verschränkten Armen mit vier Schottischhüpfen viermal Kehrt nach Innen machen (sechs $^4/_4$-Takte). Kehrt nach Innen und Wiederholung.

8. **Dasselbe, ausgeführt von den** (geöffneten) **Doppelpaaren** (, deren jedes eine Stirnlinie von 2 Paaren bildet) **einer Stirnsäule.**

a) Die Ersten ziehen im Zickzack l. hin und r. her je mit 4 Schritten, 2 Schottischschritten oder -hüpfen rc. bei Antreten mit den inneren Füßen, die Zweiten aber r. hin und l. her in der Weise, daß sie bei dem Durchkreuzen der Stellungslinien hinter den Ersten vorüberziehen; die Dritten thun wie die Ersten, die Vierten wie die Zweiten,

worauf Alle mit 8 Schritten, mit 4 Schottischschritten oder -hüpfen vorwärts ziehen und darnach die Zickzackbewegung wiederholen (Fig. 58). — Es kann jedoch das Vorwärtsziehen wegfallen, so daß sich die Schülerinnen nur im Zickzack bewegen. Im ersteren Falle folge nach zweimaliger, in diesem nach viermaliger Wiederholung eine

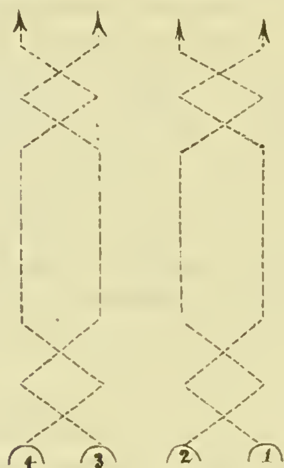



Fig. 58.

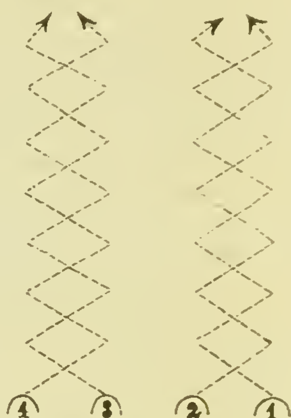



Fig. 59.

$^1/_2$ Drehung der einzelnen Paare nach Innen, worauf die Ersten und Dritten die Zickzackbewegung r. hin und l. her, die Zweiten u. Vierten aber l. hin und r. her ausführen (Fig. 59). — Noch anders gestaltet sich die Uebungsfolge, wenn die äußeren Führerinnen mit der Zickzackbewegung nach Innen und Außen oder umgekehrt beginnen, die inneren mit dem Vorwärtsziehen, was in diesem Falle mit kleinen Schritten zu geschehen hat, um darauf die Zickzackbewegung

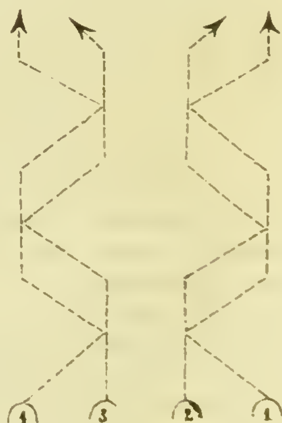



Fig 60.

gleich oder widergleich mit der Ersten und Vierten folgen zu lassen (Fig. 60).

b) Die Ersten und Dritten kreisen l. mit je 4 Schottischhüpfen um die an Ort gehenden Zweiten und Vierten und gehen dann mit diesen bei Fassung acht Schritte vorwärts oder rückwärts, worauf die Zweiten und Vierten die an Ort gehenden Ersten und Dritten r. umkreisen (Fig. 61). Oder die äußeren Führerinnen umkreisen die inneren und gehen dann mit diesen 8 Schritte vorwärts oder rückwärts (Fig. 62).

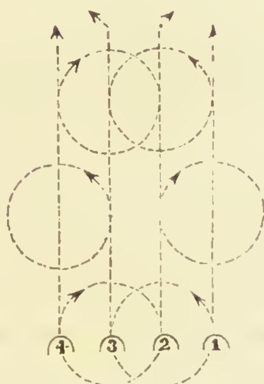


Fig. 61.

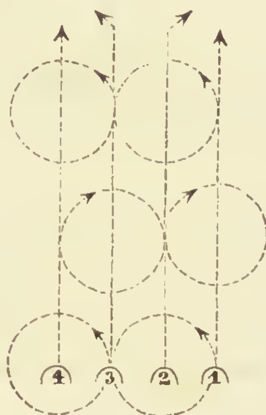


Fig. 62.

c) Je nach 8 Schritten hüpfen die äußeren Führerinnen mit Kreuzzwirbeln und Wiegehupf nach Außen und Innen im Zickzack, während gleichzeitig die beiden inneren Führerinnen bei Tanzfassung mit 4 Hüpfen zweimal schottischwalzen; nach abermals 8 Schritten vorwärts kreisen die inneren Führerinnen mit 4 Schottischhüpfen und bei Fassung der inneren Hände (jedes Paares der Doppelpaare) um die mit den äußeren Beinen knieenden äußeren Führerinnen; nach 8 darauffolgenden Schritten vorwärts ganze Schwenkung der Paare nach Außen um die Mitte mit 4 Schottischhüpfen (zwölf $^4/_4$ = Takte). Kehrt und Wiederholung. — Bei Mangel an Platz mögen die 8 Schritte an Ort oder je 4 Schritte rückwärts und 4 solche vorwärts gegangen werden.

**9. Wechsel von Paaren oder Doppelpaaren in der Vierecksaufstellung, z. B.:**

A. 4 Paare umstellen ein Viereck, das Gesicht nach Innen, und alle Vierecke zusammen stehen mit gleichem Abstande in einer Kreislinie oder bilden ein größeres Viereck, z. B. 32 Schülerinnen die vier Ecken desselben (Fig. 63). — Je das erste und zweite, das dritte und vierte Paar stehen sich gegenüber (, was auch anders geordnet werden kann).

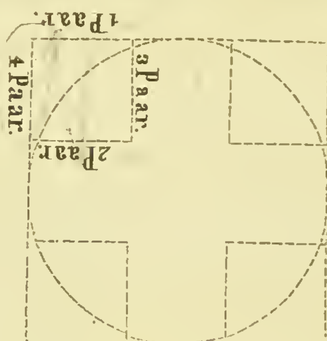



Fig. 63.

a) Begegnen aller 4 Paare gleichzeitig z. B. mit Entfernen und Wiedernähern (vier $^4/_4$ Takte).

b) Gleichzeitiges Kreisen l. des ersten Paares bei gefaßten Händen um das vierte, des zweiten um das dritte mit 16 Galopphüpfen seitwärts r. (vier $^4/_4$ Takte).

c) Zweimaliges Begegnen aller Einzelnen an den Ecken z. B. mit einer $^1/_8$ Schwenkung je um die in den Ecken stehenden Führerinnen und zwar zunächst des ersten und vierten und gleichzeitig des zweiten und dritten Paares, darnach des ersten und dritten und gleichzeitig des zweiten und vierten Paares (vier $^4/_4$-Takte).

d) Wie b), aber r. mit Galopphüpfen l. (vier $^4/_4$ Takte).

---

Wiederholung dieser 4 Wechsel, nur wird jetzt das zweite Paar von dem dritten, das erste von dem vierten umkreist (16 $^4/_4$-Takte).

e) Wie a).
f) Ring l. und r. um die Kreismitte mit je 8 Galopphüpfen (7 Galopphüpfe und 1 Nachhupf) von Seiten des ersten und zweiten Paares.
g) Wie e).
h) Ring l. und r. um die Kreismitte von Seiten des dritten und vierten Paares — (e—h: 16 4/4-Takte).
i) Wie a).
k) Ring Aller um die Kreismitte l. mit 16 Galopphüpfen r.
l) Wie e).
m) Ring Aller r. mit Galopphüpfen l. —(i—m 16 4/4-Takte).

B. 16 Schülerinnen umstellen als 4 Viererreihen (4 Doppelpaare) ein Viereck in der Weise, daß die erste und zweite, die dritte und vierte Viererreihe sich Gesicht zu Gesicht gegenüberstehen.
a) Die erste und zweite Viererreihe machen r. um zur offenen Flankenstellung und durchkreuzen einander zweimal mit je 7 Galopphüpfen und 1 Nachhupf seitwärts l. hin je bis zur früheren Stellungslinie der anderen Reihe, und mit denselben Hüpfen r. her, indem die einander gegenüber stehenden Einzelnen in der Mittellinie des Vierecks Stirn zu Stirn durch die Abstände der Reihe vor einander vorüberziehen (vier 4/4-Takte).
b) Linksum derselben Reihen zur Stirnstellung und bei hochgefaßten Händen jede Reihe mit 7 Galopphüpfen und 1 Nachhupf seitwärts l. Ring r. und darnach mit ebensoviel Hüpfen r. Ring l. (vier 4/4-Takte).
c) Wiederholung der beiden Wechsel nach einem Linksum der ersten und zweiten Viererreihe, so daß sie das Durchkreuzen seitwärts l. hin und darnach r. her, den Ring erst l., dann r. ausführen (acht 4/4-Takte).

Dasselbe (a—c) von der 3. und 4. Reihe (16 4/4-Takte).

d) Umkreisen l. der Vierecksmitte mit 10 Galopphüpfen r. bei hochgefaßten Händen von Seiten der ersten und zweiten Viererreihe, so daß sie nach den ersten vier Galopphüpfen

vor (oder hinter) den anderen beiden Viererreihen, nach den zweiten 4 Galopphüpfen in der entgegengesetzten Stellungslinie, nach den dritten wieder vor (oder hinter) den anderen Viererreihen, nach den vierten aber an dem Ausgangsorte ankommen (vier $^4/_4$-Takte).

e) $^1/_8$- (bei Spieß S. 396 des Turnbuchs II: $^1/_4$-) Schwenkung l. (um die l. Führerin) mit 4 kleinen Schritten zum Stern aller an der Vierecksmitte und darnach r. (um dieselbe Führerin, also mit Rückwärtsgehen) zum Viereck; dasselbe r. und l. (um die r. Führerin) — (vier $^4/_4$-Takte).

Wiederholung von d) durch die dritte und vierte Reihe und von e) durch alle Reihen (acht $^4/_4$-Takte).

f) Wiederholung der beiden Wechsel in der Weise, daß das Umkreisen nun l., das Schwenken zum Stern aber erst um die r., und dann um die l. Führerin ausgeführt wird (16 $^4/_4$-Takte).

---

g) Durchkreuzen der ersten und vierten, der zweiten und dritten Reihen schrägwärts zugleich mit je 7 Galopphüpfen und 1 Nachhupf hin und her (, wobei also die erste mit der dritten, die zweite mit der vierten Reihe in gleichlaufenden Linien hüpfen) (vier $^4/_4$-Takte).

h) Ring r. und l. jeder Reihe mit 16 Galopphüpfen (vier $^4/_4$-Takte).

i) Ring Aller l. um die Kreismitte in der Weise, daß je nach 4 Galopphüpfen seitwärts r. mit Handfassung, also nach Durchmessung eines $^1/_4$-Kreises, mit 4 Schritten an Ort von den Einzelnen bei Aufgeben der Fassung und viermaligem Händeklappen eine ganze Drehung r. u. d. L. gemacht wird (acht $^4/_4$-Takte).

Wiederholung dieser drei Wechsel in der Weise, daß sich die 1. mit der 3., die 2. mit der 4. Reihe durchkreuzt, der Ring der einzelnen Reihen erst l. und dann r., der Ring Aller um die Vierecksmitte r. mit Galopphüpfen l., und die Drehung der Einzelnen l. erfolgt (16 $^4/_4$-Takte). — S. Spieß, Turnbuch II. S. 345—404.)

---

## 10. Liederreigen, z. B.:

J. Müller.

Mäßig.

In der Welt ist vie = le Won=ne für uns allwärts ausge=

streut, wie das Licht der lieben Son=ne Segen al = len Flu=ren

beut. Seht die Blu= men, wie sie sprießen, seht die Bäch=lein, wie sie

fließen; Al-l-s ruft zur Lust uns auf! Alles ruft zur Lust uns auf!

2. Doch die höchste Freude blühet
In der Freundschaft heiter'm Bund,
Wenn ein Herz für's and're glühet,
Wort und That nur Lieb' macht kund;
:,: Im Vereine so zu streben,
Im Vereine so zu leben,
Ist doch unser höchstes Glück,
Ist doch unser höchstes Glück. :,:

3. Drum vereinet kommt zum Reigen,
Laßt uns fügen Hand in Hand,
Laßt mit Sang und Tanz uns zeigen,
Wie uns eint der Freundschaft Band:
:,: Wie die Hände sich verschlingen,
Wie die Tön' in eins verklingen,
Sind die Herzen treu vereint!
Sind die Herzen treu vereint! :,:

Dr. Weismann.

(Dieser Reigen wurde zum ersten Male am 22. März 1870 unter Leitung des Turnlehrers J. Müller von der 1. Mädchenklasse der II. Bürgerschule zu Plauen gesungen und in anderer Reihenfolge der Wechsel geschritten.)

Der kleinste Ordnungskörper, welcher den nachstehenden Reigen schreiten kann, ist die Stirnsäule zweier Doppelpaare




Fig. 64.

mit einem Abstand der Einzelnen von einander von einer Armlänge (Fig. 64).

Bem. Der Kürze halber sei zum Voraus bemerkt, daß überall, wo es bei Einzelnen, bei Paaren oder bei Allen nöthig wird, auf den Wiegeschritt l. oder r. sogleich wieder mit dem l. oder r. Fuße anzutreten, statt des letzten Trittes des vorhergehenden Wiegeschrittes die Betreffenden mit geschlossenen Füßen niederhüpfen.

## Erster Vers.

1. In der Welt — beut.

a) Kleine Kette l. der einzelnen Paare mit 2 Wiegeschritten bei Handfassung l. und bei Antreten Aller mit den l. Füßen. Bei dem ersten Tritte des ersten Wiegeschrittes drehen sich die Einzelnen jedes Paares zur Stellung Gesicht zu Gesicht und mit dem letzten Tritte des zweiten

Wiegeschrittes haben sie ihre Plätze gewechselt, so daß die vorher äußeren Führerinnen des Doppelpaares jetzt Mittlere desselben, die vorher Mittleren aber nun äußere Führerinnen sind. — (2 $^3/_4$=T.) Statt aber sich mit dem letzten Tritte wieder zu Gegnerinnen zu drehen, führen

b) die jetzt Mittleren mit 2 Wiegeschritten bei Handfassung r. die kleine Kette r., die jetzt Aeußeren aber ein Schrittzwirbeln hin und her (nach Außen und Innen) aus. (Diejenige, welche das Schrittzwirbeln r. hin auszuführen hat, hüpft bei dem vorhergehenden Wiegeschritte mit geschlossenen Beinen nieder. S. die obige Bem.) (2 $^3/_4$=T.)

c) Wie a), wodurch die ursprünglich Aeußeren wieder Aeußere werden, nur daß sie gegenseitig ihre Plätze gewechselt haben. (2 $^3/_4$=T.)

d) Wie b). — Nach Vollendung dieser Kette stehen die ursprünglich ersten Paare auf den Plätzen der zweiten Paare und umgekehrt. Die Aeußeren sind also wieder Aeußere, die Mittleren wieder Mittlere geworden, nur daß sie gegenseitig die Plätze gewechselt haben, (2 $^3/_4$=T.)

(8 $^3/_4$=T.)

2. Seht die Blumen — auf.

Mit dem ersten Tritte des nächsten oder schon mit dem letzten Tritte des vorhergehenden Wiegeschrittes Drehung der Mittleren beider Doppelpaare zum Sterne l. und Miteinanderkreisen derselben mit 8 Wiegeschritten im Sterne l. (, wobei alle l. Arme ein Kreuz bilden und alle Betheiligten l. antreten), während alle äußeren Führerinnen eine $^1/_4$ Drehung nach Innen ausführen, um bei Handfassung (je der l. Führerinnen unter sich und ebenso der r.) 8 Wiegeschritte seitwärts hin und her zu gehen und zwar bei Antreten der l. Führerinnen l. und der r. r. (8 $^3/_4$=T.)

Mit dem letzten Tritte folgt eine Drehung der Einzelnen jedes Paares der Doppelpaare zur Stellung Gesicht zu Gesicht.

3. Seht die Blumen — auf.

Wiegezwirbeln der Gegnerinnen und zwar jeder Ersten r. hin und l. her, jeder Zweiten l. hin und r.

her, wobei der dritte Wiegeschritt und der nachfolgende Zweitritt bei Handfassung der Gegnerinnen ausgeführt wird. Mit dem letzten Tritte Drehung zur ursprünglichen Stirnstellung. (8 3/4=T.)

## Zweiter Vers.

1. Doch die höchste — kund.

8 Wiegeschritte von Ort bei Antreten Aller mit dem l. Fuße und so, daß bei dem ersten Tritte jedes l. Wiegeschrittes eine 1/4 Drehung l. ausgeführt wird und daß die Arme bei jedem ersten Tritte von 2 Wiegeschritten zur Hochhebhalte „mit sanfter Rundung“ gehoben, bei jedem letzten Tritte derselben aber gesenkt werden. (2 3/4=T.)

2. Im Vereine — Glück.

a) Rückstellen aller l. und Beugen des rückgestellten Beines bis zum Aufknieen an den Boden mit Kreuzen der Arme auf der Brust oder mit Hochheben beider gerundeten Arme; dann dasselbe r. — Statt des Knieens kann auch ein Kreuzzwirbeln im Gehen mit nachfolgendem Wiegeschritte und zwar im Hin- und Herzuge gewählt werden. (2 3/4=T.)

b) Thor der Einzelnen des zweiten Doppelpaares und 2 Wiegeschritte derselben vorwärts, während die Einzelnen des ersten Doppelpaares (ohne Fassung) mit 2 Wiegeschritten rückwärts und mit leichter Verbeugung durch das Thor und zwar an der l. Seite der Ersteren vorüberziehen. (2 3/4=T.)

c) Thor der Einzelnen des ersten (jetzt zweiten) Doppelpaares und 2 Wiegeschritte (r. beginnend, so daß also mit dem letzten Tritte des letzten Wiegeschrittes von Allen mit geschlossenen Beinen niedergehüpft werden mußte) derselben vorwärts, während die Einzelnen des vorher zweiten (jetzt ersten) Doppelpaares (ohne Fassung) mit zwei Wiegeschritten (r. beginnend) rückwärts und mit leichter Verbeugung durch das Thor und zwar an der r. Seite der Ersten vorüberziehen. (2 3/4=T.)

d) Wie a), aber erst r., dann l. (2 3/4=T.)

(8 3/4=T.)

3. Im Vereine — Glück.

Wie 1., aber bei Antreten mit dem r. Fuße und mit einer $^1/_4$ Drehung r. — Statt des letzten Trittes Niederhüpfen mit geschlossenen Füßen zur Stellung Gesicht zu Gesicht (acht $^3/_4$-T.)

## Dritter Vers.

1. Drum vereint kommt — Band.

Wiegezwirbeln wie bei 3. des ersten Verses, aber nach der entgegengesetzten Richtung, also jeder Ersten l. hin und r. her, jeder Zweiten r. hin und l. her (acht $^3/_4$-T.)

2. Wie die Hände — vereint.

Stern r. der Mittleren beider Doppelpaare. (Siehe 2. bei dem ersten Verse.) (Acht $^3/_4$-T.)

3. Kette wie bei 1. des ersten Verses, wodurch alle Schülerinnen wieder auf ihren ursprünglichen Platz gelangen, so daß also die ersten Paare wieder r., die zweiten wieder an der l. Seite der ersten stehen.

---

Siehe außerdem „Tanzreigen" von Jenny (Beitrag zu 2c. Turnzeitung 1871); Wassmannsdorff: Spieß'ens „Reigennachlaß." Ein sehr passender Reigen für die Mädchen dieses Alters findet sich zu dem Liede: „Nun ade, du mein lieb' Heimathland" in dem Berichte vom Prof. Euler über die 3. Versammlung des Turnlehrervereins Brandenburg; (Potsdam, J. C. Gräfe). Vergl. auch die Angaben auf S. 47 dieses Buches. — Bei sehr bewegten Reigen singt ein Theil der Schülerinnen, der andere schreitet, besonders sind zum Singen auch die vom Turnunterricht befreiten Kinder herbeizuziehen.

# Geräthübungen.

---

## 1. Das lange Schwungseil.

### A, Verbindungen des Ueberspringens mit den Bewegungen durch (!) das Seil.

**1. Laufen, Hopsen, Hüpfen auf einem Beine, Galopplaufen ꝛc. durch das Seil bei dem ersten Schwunge; Laufen über das Seil bei dem dritten, später bei dem zweiten Schwunge.**

a) Eine Schülerin nach der anderen bewegt sich, die Spannlinie des Seiles schräg oder rechtwinklig durchschneidend, durch das Seil und während des zweiten Umschwunges in einem Halbkreise r. oder l. jenseits des Seiles demselben wieder entgegen, um es bei dem dritten Umschwunge zu überlaufen.

b) Dasselbe, aber alle Ersten bewegen sich nach dem Durchlaufen im Halbkreise r., alle Zweiten im Halbkreise l. zum Laufen über das Seil.

c) Dasselbe von Stirnpaaren, die Spannlinie des Seiles nur rechtwinklig durchschneidend. Die Ersten bewegen sich im Halbkreise r., die Zweiten in einem solchen l. (, wobei vorausgesetzt ist, daß die Zweiten an der l. Seite der Ersten stehen) oder Beide r. (l.)

d) Dasselbe, aber alle Ersten der Paare bewegen sich im Halbkreise l., alle Zweiten in einem solchen r. — Es ist vorher zu bestimmen, ob die Zweiten oder die Ersten den kleineren Halbkreis durchlaufen sollen, welcher nöthig ist, damit sie nicht bei dem Begegnen durch gegenseitiges Berühren in der Bewegung aufgehalten werden.

e) Wie d), aber das Ueberspringen erfolgt erst mit dem vierten Seilumschwunge, indem die Schülerinnen bei dem gegenseitigen Begegnen schnell die Schultern fassen und als Gegnerinnen dreimal an Ort hüpfen, ehe sie die Weiterbewegung zum Ueberspringen fortsetzen.

f) a)—e), aber das Laufen durch das Seil geschehe mit Arm- und Beinübungen, mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen unter dem Seile, in welchem letzteren Falle die Fortbewegung im Halbkreise vor dem Ueberspringen wegfällt.

**2. Uebung 1. a)—e)** in umgekehrter Weise, **so daß also zuerst das Seil überlaufen und darnach durchlaufen wird,** was auch in einer stehenden oder liegenden Achte geschehen kann.

3. Ist die eine Hälfte der Schülerinnen jenseits, die andere diesseits des Seiles aufgestellt, so mag **die Erste von dort das ihr entgegenschwingende Seil überlaufen, die Erste von hier gleichzeitig dem vorbeischwingenden Seile nachlaufen,** oder umgekehrt. Darnach führen je die Zweiten, die Dritten &c. dasselbe aus, um ebenfalls in die entgegengesetzte Stellungslinie zu gelangen.

**4. Dasselbe, aber die Eine durchläuft das Seil bei dem dritten Umschwunge, während die Andere es gleichzeitig überläuft, worauf bei dem abermals dritten Umschwunge jene das Seil wieder über-, diese es durchlaufen kann &c.** — Ist, weil schwer, erst von einer Schülerin auszuführen und darnach von beiden.

## B. Verbindungen des Springens (Hüpfens) im Seil mit dem Laufen durch und über das Seil, mit dem Laufen und Springen in das Seil.

Sämmtliche Uebungen unter A. 1.—4. sind hierbei zu verwenden, z. B.:

**1. Uebung A. 1. a).**

a) Springen im Seil nach dem Laufen in's Seil, welchem das Laufen im Halbkreise und das Laufen über das Seil folgen.

b) Durchlaufen und nach dem Sprunge über das Seil (, wobei der Niedersprung mit geschlossenen Beinen geschehe) Springen im Seil.

Da das Vorwärtshinauslaufen in diesem Falle schwerer ist, als das Rückwärtshinauslaufen, so wähle die

Schülerin letzteres und überspringe oder durchlaufe darnach das Seil nochmals, um aus demselben hinaus und auf den ursprünglichen Anlaufsort zurückzukommen.

c) Springen im Seil sowohl nach dem Laufen in's Seil, als auch nach dem Sprunge in's Seil.

Dasselbe bei Uebung A. b)—f. — Wird aber

**2. wie bei Uebung A. 2.** das Seil zunächst über- und dann erst durchlaufen, so folge das Springen im Seil nur dem Laufen in's Seil; läßt man es auch dem Laufen über das Seil folgen, so beginnt, weil die Schülerin nach dem Springen im Seil rückwärts dem Anlaufsorte zuläuft, die ganze Uebung des Ueber- und Durchlaufens von Neuem. — Werden

**3. die Uebungen unter A. 3, und 4. von beiden Schülerinnen** nicht gleichzeitig, sondern von denselben **nacheinander ausgeführt,** so daß also zunächst die eine mit dem Ueber-, die andere dann erst mit dem Durchlaufen beginnt, sobald jene ihre Umgebung gänzlich vollendet hat, so können die drei Ausführungsweisen unter B. I. auch hier angewendet werden.

## C. Verbindungen von Uebungen im langen Seile und solchen

**1. im kurzen Seile,** z. B. Laufen oder Hüpfen von Einzelnen oder von Paaren vorwärts, seitwärts oder rückwärts und gleichzeitiges Laufen durch das lange Seil; zweimal Hüpfen an Ort im kleinen Seile während eines Umschwunges mit Durchschlag des großen Seiles ꝛc.;

**2. mit den Castagnetten,** s. S. 58.

**3. mit den Stäben,** z. B. Durchlaufen mit Heben, mit Ueberheben des Stabes rückwärts und vorwärts ꝛc.

Haben die Schülerinnen das Seilschwingen selbst erlernt oder sind zuweilen mehrere Lehrer zugegen, so mögen z. B. 4 Seile in Kreuzform an vier in gleicher Höhe befindliche Haken eines Pfeilers gehängt, in derselben Form geschwungen und die verschiedensten Uebungen des Durchlaufens, Ueberlaufens und des Springens im Seile von mehreren Schülerinnen gleichzeitig vorgenommen werden, was freilich viel Raum und ein Schwingen der Seile nach gleichem Takte voraussetzt.

# 2. Das Springen.

Der (Weit- und) Tiefsprung, namentlich auch der Hochsprung in den Hang und der Tiefsprung aus demselben, z. B. nach einem Aufwärtshangeln an den Schrägstangen, trete in dieser Stufe als Wettübung auf, außerdem werde der Tief- und Weitsprung in Verbindung gebracht und bei der Wiederholung früherer Sprungübungen darauf gesehen, daß dieselben sowohl bei dem Sprunge r. wie l. unter genauester Berücksichtigung aller Sprungregeln ausgeführt werden. — Bei dem Sprunge in die Weite ist zuweilen auch das „Schwungbrett“ zu benutzen.

# 3. Die Schrägbretter

(Brettgehen, -laufen und -springen).

1. **Wiederholung der Uebungen früherer Stufen an dem über ein Meter hohen Brette**, namentlich des Laufens hinauf und herab, des Laufens hinauf von Paaren und Absprung seitwärts, des Springens auf das Brett, während der Sprung aus dem Stande auf der Höhe des Brettes hinter dasselbe als Weittiefsprung und als Wettübung auftritt.

2. Am tiefer gestellten Brette werde nun auch nach einem Anlaufe der Sprung (ohne Aufenthalt auf der Höhe) über die Kante des Brettes hinweg hinter dasselbe geübt. (Maß halten! Schickliche Aufstellung des Lehrers und der nicht springenden Schülerinnen!)
   a) Mit beliebiger Anzahl von Laufschritten auf dem Brette;
   b) mit bestimmter Anzahl von Laufschritten bei l. oder r. Antreten:
   c) wie a), aber es wird vorher bestimmt, welcher Fuß den Absprung übernehmen soll;
   d) mit Drehungen bei dem Niedersprunge;
   e) mit Handklappen während des Fluges;
   f) in die Weite;
   g) von Paaren.

# 4. Das Schweben.

### A. Schwebestangen, Schwebebaum.

1. **Vorwärtsgehen Gemeinübender mit Handfassen, in der Mitte oder am Ende Kehrt bei Lösen der Hände und Wiedervorwärtsgehen mit Handfassung.** — Ist auch bei „getheilter Stirnstellung“ zu üben, so daß z. B. bei einem

Doppelpaare die Ersten auf den Stangen vorwärts, die Zweiten aber (nach derselben Richtung) rückwärts gehen.

2. **Zusammenstellen der Stangen zu einem Viereck und Wiederholung der verschiedenen Schritt-, Lauf- und Hüpfarten von den Einzelnen** bei Seithebhalte der Arme.

3. **Schwebegehen über einen Graben, zunächst von Mehreren mit Fassung.** Es werden zu diesem Behufe die Stangen (das Schwebebrett) über einen Graben, etwa über den Sprunggraben gelegt.

4. **Schwebegehen auf schrägen Schwebegeräthen,** z. B. auf dem schräggestellten Schwebebaume, den schräggestellten Stangen hinauf und herab.

5. **Ausweichen (Vorbeischweben) der sich Begegnenden bei Fassen der Oberarme** (mit den Händen). Es wird hierbei von der Einen z. B. der l. Fuß an den l. Fuß der Anderen gestellt in der Weise, daß die beiden inneren Fußkanten aneinander gedrängt werden. Die Oberarme gegenseitig fassend, drehen sich die Schülerinnen l. um einander und stellen den standfreien r. Fuß zum Weiterschreiten vorwärts nieder. — Es empfiehlt sich, diese Uebung zunächst auf der ebenen Erde oder auf dem Schwebebrette, dann auf dem Liege- und dem Schwebebaume und schließlich auf schmalen Schwebeflächen mit Hilfeleistung des Lehrers vornehmen zu lassen.

6. **In der Schwebestellung auf dem l. (dem r.) Beine Hüpfen an Ort zunächst ohne, dann mit Drehungen,** zunächst auf breiten, dann auf schmalen Schwebeflächen.

7. **Ausführung verschiedener Zwirbelarten im Hin- und Herzuge** auf breiten, später wohl auch auf schmalen Schwebeflächen.

8. **Schwebekampf** auf dem Liege- oder Schwebebaume, den Stangen. Je zwei Gegnerinnen erheben die Hände, um die Handflächen und zwar je die linken oder abwechselnd hiermit auch die rechten aneinander zu schlagen, ohne einen Stoß oder Druck auszuführen. Kommt die Eine oder die Andere dadurch so in's Schwanken, daß sie sich nicht mehr (in der Querschrittstellung) auf dem Schwebegeräth halten kann, so springt sie herab und hat verloren, während die Siegerin den Kampf mit der nächstfolgenden Schülerin aufnimmt. Fallen beide, so hat keine gewonnen.

Daß schließlich das S t e h e n und G e h e n a u f S c h w e b e f l ä c h e n

9. **mit Belastung,** daß in diesen Zuständen

**10. Stabübungen und Uebungen im kleinen, wie im großen Schwungseile,** z. B. das Hüpfen im Seile, vorgenommen werden können, sei hiermit wenigstens erwähnt.

## B. Schwebepfähle.

Außer dem Hüpfen in den Stand und dem Hüpfen im Schwebestande auf einem Beine ohne und mit Drehung ist eine größere Fertigkeit in den Uebungen der vierten Stufe herbeizuführen.

## C. Schaukelbretter.

**1. Schaukeln und bei dem Hinschwunge Heben des vorstehenden Beines.**

**2. Schaukeln und bei dem Herschwunge Heben des rückstehenden Beines.**

**3. Bei dem Hin= wie bei dem Herschaukeln Heben eines Beines,** d. i. bei dem Hinschwunge Heben des vorderen Beines, bei dem Herschwunge Heben des anderen.

**4. Wechsel von Schrittstellungen an Ort**

a) bei dem Hinschaukeln Rückstellen des l. (des r.) Beines,
b) bei dem Herschaukeln Vorstellen desselben Beines.

**5. Vorwärtsgehen mit Nachstellen.** Bei dem Herschaukeln Vor=, bei dem Hinschaukeln Nachstellen, und umgekehrt.

**6. Vorwärtsgehen**

a) bei jedem Hinschaukeln 1 (2, 3 ꝛc.) Schritt,
b) bei jedem Hin= und Herschaukeln je 1 (2 ꝛc.) Schritt.

**7. Rückwärtsgehen**

a) bei jedem Herschaukeln je 1 (2, 3 ꝛc.) Schritt,
b) bei jedem Hin= und Herschaukeln je 1 (2 ꝛc.) Schritt.

**8. Gehen eines Gegnerpaares** bei Fassung Hand in Hand, so daß die Eine vorwärts, die Andere rückwärts sich fortbewegt.

**9. Gehen eines Flankenpaares vor= oder rückwärts.** Die Hintergereihete legt ihre Hände auf die Schultern der Vorderen.

**10. Schaukeln im Seitstande** und aus demselben.

**11. Seitwärtsgehen ohne und mit Uebertreten.**

**12. Wiegehüpfen hin und her** ꝛc., falls das Brett die hierzu nöthige Breite hat.

### D. Stelzen.

1. **Bei Fassen der Stelzen wie in der vorigen Stufe**
a) G e h e n m i t H o p s e n,
b) S c h o t t i s c h h ü p f e n,
c) G a l o p p h ü p f e n r. u n d l. s e i t w ä r t s, v o r w ä r t s, r ü c k w ä r t s,
d) H ü p f e n i m S t a n d e (mit dem einen Beine) a u f d e r e i n e n S t e l z e, während die andere gehoben werden kann.
e) D r e h e n n a c h d e r s e l b e n R i c h t u n g (Walzdrehen) w ä h r e n d d e s D r e h e n s.

2. **Gewöhnliches Gehen 2c. mit Fassen der Stelzen vorlings bei vorgehobenen Unterarmen:** „Stöckern."

3. **Dasselbe mit Fassen der Stelzen bei** (an die Brust) angezogenen, also **gebeugten Armen**, wobei die Stangen vorlings an den Schultern liegen.

4. **Laufen.**

5. **Verschiedene Ordnungsübungen, z. B. Reihungen, Schwenkungen, Durchschlängeln** 2c. der Stelzengängerinnen.

## 5. Die Castagnetten.

Siehe die vorige Stufe. Hier sind außerdem noch die verschiedenen Zwirbelarten, die Wechsel und Reigen, die Uebungen im großen Schwungseile 2c. mit Castagnettenschlägen und -wirbeln auszuführen.

## 6. Die kurzen Stäbe.

1. **Ueberheben des Stabes mit einem Arme und dazu Schottischgehen.** Zu jedem Schottischschritte l. Ueberheben des Stabes rückwärts mit dem l. Arme, zu jedem Schottischschritte r. Ueberheben vorwärts mit dem r. Arme und umgekehrt. — Statt des Schottischgehens werde auch S c h o t t i s c h h ü p f e n 2c. gewählt.

2. **Ueberheben l. rückwärts während eines Schottischschrittes l., Ueberheben r. vorwärts während eines solchen r., darnach Ueberheben des Stabes mit beiden Armen ein- oder zweimal rückwärts und vorwärts während 4 gewöhnlicher Schritte von Ort.** (Anstrengend!)

**3. Ueberheben l. und dazu Seitstellen r. mit einem Zwischentritte** (2 Taktzeiten), **darnach Ueberheben vorwärts mit beiden Armen und Zurücktreten zur gewöhnlichen Stellung; dann dasselbe mit Ueberheben und Seitstellen l. mit einem Zwischentritte &c.**

**4. Wiegeschritt l. mit Ueberheben r. (l.) bei dem ersten Tritte, Niederhupf r. und Ueberheben mit beiden Armen vorwärts in der vierten Taktzeit.** Auch umgekehrt, also Wiegeschritt r. mit Ueberheben l. (r.) und Niederhupf l. mit Ueberheben vorwärts.

**5. 4 gewöhnliche Schritte wechseln mit 2 Schottischhüpfen; während der ersteren ist der Stab hochgehoben, während der letzteren und zwar während des Schottischhupfes l. wird derselbe zur senkrechten Richtung nach der l. Leibesseite während des Schottischhupfes r. zur senkrechten Richtung nach der r. Leibesseite geschwungen.** (Siehe auch Kloss: Anleitung &c. S. 98.) — Hauptsache ist jedoch, die Stabübungen in dieser Stufe als Gemeinübungen zu behandeln, und deshalb mag eine der trefflichen Uebungsfolgen aus den von J. C. Lion beschriebenen „Gemeinübungen mit Stäben, Beitrag" &c. hier Platz finden:

Mit den Stäben unter den Armen ordnet sich zunächst die Schaar in eine einzige Flankenreihe, bildet aus dieser durch l. Nebenreihen eine Säule von Paaren, öffnet die Reihen zum Abstande einer reichlichen Stablänge und bereitet sich, indem Jede ihren Stab mit beiden Händen weit von einander ristgriffs vor den Leib nimmt, vor für die

## A. Uebungen der Einzelnen.

### Uebung 1.

Ueberheben, die äußeren Arme kreisen rückwärts, demnächst die inneren vorwärts, mit Schreiten zur Kreuzschrittstellung nach Innen und zur Kreuzschrittstellung nach Außen in zweimal 2 (langsamen Schritt-) Zeiten, d. h. die Erste wie die Zweite heben den Stab in der ersten Zeit über den Kopf und senken ihn in der zweiten Zeit hinter den Rücken, jene, indem sie den r. Arm, diese, indem sie den l. Arm nach Hinten kreisen läßt. Zugleich schwingt das äußere Bein in der ersten Zeit vor das innere zur Kreuzschrittstellung und schließt in der zweiten Zeit wieder zur Grund- (d. i. zur gewöhnlichen Schluß-) Stellung. In der dritten Zeit hebt die Erste ihren

l. Arm über den Kopf und kreuzt mit dem l. Beine vor dem r. hin, die Zweite hebt den r. Arm und kreuzt mit dem r. Beine. In der vierten Zeit werden die gehobenen Arme nach Vorn gesenkt, und die gewöhnliche Stellung wird abermals hergestellt.

Nach viermaliger Wiederholung der Uebung folgt

## Uebung 2.

Viermal rückwärts und vorwärts Ueberheben. Die gestreckten Arme kreisen in viermal 4 Zeiten. Gleichzeitig Gehen an Ort mit viermal 4 Tritten, die äußeren Füße beginnen.

## Uebung 3.

Ueberheben (d. i. hier Kreisen der äußeren Arme von Vorn nach Außen und weiter) mit Schrittzwirbeln nach Außen und wieder nach Innen. Die Stäbe werden kammgriffs gehalten. Das Kreisen nach dem Einwärtsdrehen der äußeren Arme (zum Zwang-Ellengriff) bringt den Stab in 3 Zeiten senkrecht vor der Brust vorüber hinter den Rücken. (S. Stufe IV. Ueb. 4.) Zugleich dreht sich die Erste mit 2 halben Drehungen r., die Zweite l. und Beide beugen in der vierten Zeit die Kniee, indem sie die inneren Beine bis zum flüchtigen Anknieen der letzteren an den Boden rückstellen.

In weiteren 4 Zeiten führt die entgegengesetzte Bewegung zur Ausgangsstellung zurück.

Auch diese Uebung wird viermal wiederholt.

Hiernächst kehren sich Alle mit einer $1/2$ Drehung l. um und wiederholen jede der 3 Uebungen ebenso oft, als sie dieselben schon gemacht haben. Das ganze Bewegungsgefüge kommt in 128 Zeiten zum Abschluß, dauert also, wenn es sich ohne Unterbrechung rhythmisch (im $2/4$-Takte) abspielt, nicht volle 2 Minuten.

---

Nach Vollendung desselben wenden sich die Ersten r., die Zweiten l. um nach der Mittellinie der Paare, Gesicht zu Gesicht, ergreifen zu Zweien je zwei so gekreuzte Stäbe, daß die von den r. Händen gehaltenen sich über den anderen befinden.

## B. Uebungen von Zweien mit 2 Stäben.

Es ist nun darauf zu achten, daß im ganzen Verlaufe der nachstehend beschriebenen Uebungen die Kreuzung der gepaarten Stäbe beibehalten wird.

Jede dieser Uebungen vollzieht sich in dreimal 8 (Schritt-) Zeiten. Da wiederum 3 Uebungen angeordnet sind, so hat das Ganze eine Dauer von 72 Zeiten.

### Uebung 1.

In einer Zeit Schrägseithochheben der Arme, während 3 Zeiten Verweilen in der Hebhalte, in der fünften Zeit Senken der Arme, während 3 Zeiten Verweilen in der Senkhalte.

Zuerst heben nur die Ersten, dann nur die Zweiten; nach geschehener Hebung liegt das Kreuz in geneigter Ebene. Endlich heben Beide ihre Arme, das Kreuz liegt wagerecht in Scheitelhöhe.

### Uebung 2.

Aufschwingen beider Arme nach einer Seite mit einer $^1/_2$ Drehung u. d. L. nach derselben Seite und Abschwingen der Arme nach der entgegengesetzten Seite mit gleichzeitiger Zurückdrehung. Jede $^1/_2$ Drehung geschieht in je 4 Zeiten mit 4 Tritten an Ort.

Zuerst machen die Ersten mit Aufschwingen ihrer beiden Arme nach der l. Seite eine $^1/_2$ Drehung l. hin und mit Senken der Arme r. her, die Zweiten kreuzen nachgiebig ihre Arme, so daß die Stäbe nach der ersten $^1/_2$ Drehung wiederum ein in geneigter Ebene liegendes Kreuz bilden.

Dann machen die Zweiten unter entsprechenden Armbewegungen eine $^1/_2$ Drehung r. hin und l. her.

Endlich drehen sich die Ersten l. und die Zweiten zugleich r. in die Stellung Rücken zu Rücken, und aus dieser zurück.

### Uebung 3.

An die Stelle der $^1/_2$ Drehungen, welche bei Uebung 2 vorgeschrieben waren, treten ganze Drehungen u. d. L. in jeweils entgegengesetzten Richtungen. Die Ersten fangen folglich mit einer ganzen Drehung l. an, Alle zusammen aber wenden sich beim Beginn des gemeinsamen Drehens „nach dem ersten Paare."

Nach Vollendung der Uebung ordnen sich sämmtliche Betheiligte wieder in eine Flankenreihe.

Aus der Flankenordnung Aller bildet sich dadurch, daß je die Zweite von Dreien l., die Dritte r. neben die Erste tritt, eine Säule von Dreierreihen, und jede Dreierreihe gestaltet sich, indem die Ersten vortreten und sich umkehren, zum Dreieck. Die drei Stäbe werden, indem je Drei der Mitte des von ihnen gebildeten Dreiecks das Gesicht zuwenden, von je Zweien bei gesenkten Armen mit Speichgriff wagerecht gehalten.

## C. Uebungen von Dreien mit 3 Stäben.

### Uebung 1.

a) Es heben in einer ersten Zeit die Zweite und Dritte den von ihnen beiden gehaltenen Stab hoch, die Erste schreitet in den zweiten und dritten Zeiten unter demselben, wie durch eine Thüre, weg; noch in der dritten Zeit senkt sich hinter ihr der gehobene Stab und wird in der vierten Zeit hinter ihr gesenkt belassen, während sie selber ihre beiden Hände mit den von ihr nachgezogenen Stäben hoch emporhält, so daß die 3 Stäbe, einander mit den Händen genähert, in einer geneigten Ebene ein Dreieck bilden.

In den nächsten 4 Zeiten wird mit entgegengesetzten Bewegungen die ursprüngliche Dreiecksstellung der Drei wieder hergestellt.

b) In den anderen 8 Zeiten schreiten statt der Ersten die Zweiten vor und zurück und

c) in den dritten 8 Zeiten die Dritten.

d) In den folgenden 3 Zeiten geht wieder die Erste vor, die Zweite und die Dritte aber, anstatt die gehobenen Arme hinter jener zu senken, behalten sie in der Höhe, machen nach der Seite, nach welcher die Erste vorwärts gegangen ist, $^1/_2$ Drehung n. d. L., kehren mithin in der vierten Zeit so gut wie sie der Dreiecksmitte den Rücken zu.

Die letzten 4 Zeiten der Uebung dienen zur Rückkehr in die alte Stellung.

### Uebung 2.

a) In den ersten 4 Zeiten machen die Ersten $^1/_2$ Drehung r., indem sie ihre beiden Arme nach der r. Seite heben und sich unter denselben durchwinden, die Zweiten und Dritten legen den von ihnen beiden gehaltenen Stab mit

den Enden an die Enden derjenigen Stäbe, welche sie mit den Ersten gemeinschaftlich halten.

Hiernächst wird in abermals 4 Zeiten (bei Zurückdrehung der Ersten) die ursprüngliche Stellung wieder hergestellt.

b) In abermals 8 Zeiten drehen sich statt der Ersten die Zweiten, und

c) in nochmals 8 Zeiten die Dritten hin und zurück.

d) In den letzten 8 Zeiten machen Alle eine ½ Drehung r. mit Hochschwingen der Arme, so daß die Stäbe in einer wagerecht liegenden Ebene ein Dreieck bilden, und eine Zurückdrehung l. mit Senken der Arme.

**Uebung 3.**

a) In 4 Zeiten schlüpfen die Ersten mit einer ½ Drehung l. unter ihren gehobenen r. Armen durch und senken diese nach Vorn. Mit gekreuzten Armen stehen sie innerhalb des von den Stäben gebildeten wagerechten Dreiecks.

In den folgenden 4 Zeiten erfolgt die Zurückdrehung.

b) In weiteren 8 Zeiten thun die Zweiten,

c) in nochmals 8 Zeiten die Dritten, wie zuvor die Ersten.

d) In den letzten Zeiten drehen sich alle Drei zugleich mit Armheben und -senken wie zuvor in das Dreieck hinein und demnächst wieder heraus.

**Uebung 4.**

a), b), c), d). An die Stelle der bei Uebung 2 angeordneten ½ Drehungen werden in viermal 8 Zeiten ganze Drehungen gesetzt. Dabei sind, wenn die Stabenden gehoben sind und in der Höhe die Dreiecksspitzen bilden, die Arme der Einzelnen, welche sich eben gedreht haben, gekreuzt.

Sämmtliche Uebungen unter C. hintereinander ausgeführt, erfordern 128 Zeiten.

## D. Uebungen von Vieren mit 4 Stäben.

**Uebung 1.**

a) In der ersten Zeit geschieht bei leichtem Rückbeugen des Rumpfes das Vorheben beider Arme mit Rückstellen des l. Beines und die Stabenden werden so zusammengelegt, daß die 4 Stäbe ein wagerecht in Schulterhöhe liegendes Viereck bilden. 3 Zeiten lang werden sie so gehalten. In der

fünften Zeit werden die Arme gesenkt, und die gewöhnliche Stellung wird für die Dauer von weiteren 3 Zeiten eingenommen.

In entsprechender Weise erfolgt die Zeiteintheilung für die nachbezeichneten Bewegungen.

b) Vorheben der Arme mit Kreuzen und gleichzeitiges Vorstellen r., Armsenken und gewöhnliche Stellung.
c) Seithochheben mit Rückstellen des l. Beines und wieder Schließen, Armsenken mit Rückstellen und Schließen r.
d) Vorhochheben mit Kreuzen der Arme und Vorstellen l., Armsenken und gewöhnliche Stellung.

### Uebung 2.

a) 1/2 Drehung r. mit Hochheben der Arme, die Stäbe bilden ein hochliegendes wagerechtes Viereck; 1/2 Drehung l. mit Senken der Arme.
b) 1/2 Drehung l. mit Heben und Kreuzen der Arme: 1/2 Drehung r. mit Senken.
c) 1/2 Drehung r. mit Hochheben des l. Armes und Senken desselben nach Vorn; 1/2 Drehung l. mit Hochheben des l. Armes und Senken desselben nach Vorn.
d) 1/2 Drehung l. mit Hochheben und Rückwärtssenken beider Arme; 1/2 Drehung r. mit Hochheben und Vorwärtssenken beider Arme.

### Uebung 3.

Acht ganze Drehungen, je eine

a) r. mit Hochheben und eine l. mit Senken der Arme,
b) l. mit Hochheben und r. mit Senken,
c) l. und wieder r., und beide Male mit Hochheben und Senken beider Arme nach Vorn, desgleichen
d) r. und wieder l.

Sämmtliche Uebungen unter D. hintereinander ausgeführt, erfordern 96 Zeiten.

## 7. Die Hantel.

S. Stufe IV. Es haben jedoch gegen früher die Mädchen etwas schwerere Hantel zu wählen, und sind die betr. Uebungen womöglich öfter als in der IV. Stufe vorzunehmen.

# 8. Der Rundlauf.

Im Kreise bei Griff mit beiden Händen an einer Sprosse:

**1. Folgen verschiedener Schritt-, Lauf- und Hüpfarten im Hin- und Herzuge,** z. B. 2 Wiegehüpfe in Verbindung mit 3 Galopp- oder Kreuzhüpfen und einem Schlußhupfe hin und dann her; 1 Schleifhops oder Schwenkhupf, 2 Galopp- oder Kreuzhüpfe mit 1 Schlußhupf, 1 Wiegeschritt hin und dann her 2c.

Bei Griff nur mit einer Hand an einer Sprosse, während die andere frei herabhängt, auf dem Rücken liegt oder auf die Hüfte gestützt wird:

**2. Hüpfen vorwärts auf einem Beine,** z. B. auf dem r. bei Griff r.; außerdem verschiedene Schritt-, Lauf- und Hüpfarten und Folgen von solchen, z. B. 2 Hüpfe auf dem r. Beine im Wechsel mit einem Schottischhupfe l.

Bei Griff der einen Hand an einer höheren Sprosse, der anderen an einer niederen, die auch hinter dem Rücken erfaßt werden kann:

**3. „Springlaufen" vorwärts.** Die Sprungschritte, die auf dieser Stufe schon mehr in die Weite geschehen können, werden also in der Weise ausgeführt, daß das eine Bein auf-, das andere nieder- und gleich wieder aufspringt. (Vergl. das Niederhüpfen bei den Freiübungen: Theil I. S. 72, Ueb. 7 und 8.) Dieses „Springlaufen" geschehe hier auch über Hindernisse in der Kreisbahn durch kräftigen Aufsprung; auch um die Wette, entweder, indem die eine Schülerin die ihr bei Beginn der Uebung gegenüberstehende zu erhaschen sucht, oder indem bei Uebung Einzelner die Sprungschritte gezählt werden, die jede Schülerin braucht, um den Kreis ein-, zwei- oder dreimal zu durchziehen. Wer in diesem Falle die wenigsten Schritte gethan hat, ist Siegerin.

**4. 3 Schritte Anlaufen und mit dem dritten Schritte Aufsprung zum Kreisfliegen.** Nach dem Anlaufe durchfliegt (durchschwebt) die Schülerin bei bis zu den Fußspitzen gestrecktem Körper und bei völlig geschlossenen Beinen einen kleineren oder größeren Kreisbogen, wiederholt bei dem Berühren des Bodens (mit den Füßen) sofort den Anlauf, um darnach abermals zu fliegen 2c., was auch über eine ausgespannte, durch die Kreismitte gehende und hüben wie drüben auf den außerhalb des Kreises stehenden Sprungpfeilern aufgelegte Schnur (, so daß also das Fliegen über diese Schnur zweimal erfolgt, während

der Kreis doch nur einmal durchzogen wird) über andere Hindernisse und wohl auch (als Gipfelübung) im Hange an nur einer Hand (s. Ueb. 2.) geschehen kann.

**5. Dasselbe ohne Anlauf, dagegen aber Aufsprung mit beiden Füßen zum Fliegen.** Nach dem Aufsprunge beschreiben die gestreckten Beine während des Fliegens einen Kreisbogen nach Außen. Ist vorher auch im Oberarmhange (beider Arme) an 2 Seilen vorzunehmen. — Die Uebungen unter 4. und 5. sind als Einzelübungen zu betreiben.

**6. Gehen, Laufen und Hüpfen mit Drehungen** u. d. L., z. B.

a) vorwärts, mit schneller $^1/_2$ Drehung und mit Griffwechsel der Arme nach einer bestimmten Anzahl von Schritten oder Hüpfen; auch auf einen unerwarteten Befehl, so daß das Linkskreisen bei Obergriff l. wechselt mit dem Rechtskreisen bei Obergriff r.

b) 3 Galopp- oder Kreuzhüpfe (mit 1 Schlußtritt) in der Kreisbahn seitwärts hin und her (zwei $^4/_4$-Takte) bei Griff beider Hände an einer Sprosse: darnach bei Obergriff r. rechtskreisend 6 Laufschritte vorwärts mit einem Schlußritte, $^1/_2$ Drehung und bei Obergriff l. abermals 6 Laufschritte vorwärts (mit einem Schlußtritte), worauf sich das Ganze wiederholt. — Kann auch nach dem Takte eines Liedes ausgeführt werden, welches von den an der Uebung nicht betheiligten Schülerinnen gesungen wird.

An Ort durch die Mitte und im Kreise

**7. Hüpfen in den Stütz vorlings oder rücklings** an 2 (Rundlauf-) Leitern. Die Arme fassen nach Innen durch die Abstände zweier Sprossen und stützen von Außen auf eine niedrigere Sprosse jeder Leiter.

**8. Verschiedene Schritt-, Lauf- und Hüpfarten im Stütz.**

**9. Bei Streckstütz des einen Armes an der einen Leiter und bei Unterarmhang des anderen Armes an der anderen verschiedene Schritt-, Lauf- und Hüpfarten** (in der Kreisbahn).

**10. Dasselbe bei Knickstütz** (d. i. Stütz mit gebogenem Arme) **des einen Armes an einer höheren Sprosse der einen Leiter und bei Streckstütz des anderen an einer niederen Sprosse der anderen Leiter.** Außerdem sind

**11. die nachfolgenden Uebungen an den Ringen den unter 1.—9. genannten Uebungen einzureihen** — und die

in der IV. Stufe angedeuteten widergleichen Uebungen von Paaren 2c. noch mehr auszubeuten, falls der hier gegebene Stoff nicht hinreichen sollte.

## 9. Die Ringe.

1. **Vor= und Rückschaukeln mit Aufsprung in der Mitte der Schaukelbahn** mit geschlossenen Beinen, oder Laufen (mit 2 oder 3 Schritten) und nachdem die Schaukelbewegung erzielt ist,

a) Armwippen in der Weise, daß das Ziehen mit den Armen (das Heben des Leibes) bei dem Rück=, das Nachlassen desselben (das Senken des Leibes) bei dem Vorschwunge geschieht, oder

b) Armwippen mit Heben des Leibes bei dem Vor=, und Senken desselben bei dem Rückschwunge, durch welches Heben und Senken die Schaukelbewegung zu erhalten oder wohl gar noch zu vermehren ist. Namentlich das Aufziehen zum Beugehange am Ende des Rückschwunges und das Senken in den Streckhang am Ende des Vorschwunges führt zu größerer Schaukelbewegung. Der Aufsprung in der Mitte der Schaukelbahn mag bei Ueb. b) zunächst beibehalten, später aber fallen gelassen werden.

2. **Schaukeln mit oder ohne Aufsprung und Laufen, aber mit einer ½ Drehung u. d. L. am Ende jedes Vorschwunges abwechselnd l. und r.** (bei grifffesten Händen, so daß also beide Seile sich kreuzen und wieder gleich stellen).

3. **Seitstrecken des l. oder des r. Armes im Beugehange.** Der Arm hat nach dem Strecken Risthaltung.

4. **Vorstrecken des l. oder des r. Armes im Beugehange.** Beide Ringe werden z. B. mit Kammgriff gefaßt und nach dem Hüpfen in den Beugehang wird der l. oder der r. Arm oder es werden die Arme abwechselnd zur Risthaltung vorgestreckt.

5. **Kreisschwingen** (des Körpers) **im Hange an einem gestreckten Arme und im (festen) Stande auf beiden gestreckten Beinen** (, nur daß bei jedem Kreisen einmal der Zehenstand mit dem Fersenstande wechselt). Der grifffreie Arm hängt herab oder liegt auf dem Rücken. — Die Schülerin stellt sich also, den Ring in Kopfhöhe erfassend, an (unter) demselben auf, neigt sich rückwärts bis zur Streckung des Armes und läßt

nun ohne Aufenthalt das Seitneigen r. (l.), das Vor-, darauf das Seitneigen l (r.) und das Rückneigen aufeinanderfolgen.

6. **Mäßiges Armwippen** (als Versuch), **Drehen eines Armes oder beider zugleich 2c. im Stütz.**

7. **Vor- und Rückschwingen der Beine im Stütz.**

8. **Vor- und Rückschaukeln im Stütz mit Abstoßen in der Mitte der Schaukelbahn.**

9. **Schaukeln im Hange** (oder im Stütz) **seitwärts hin und her, im Kreise, in einer Achte.**

10. **Die Schaukelsprünge** (s. Stufe IV. S. 67) **sind hier bis zu größerer Fertigkeit zu üben.**

Die Schaukel- und Schwungübungen sind mit Auswahl auch am **Schaukelreck** vorzunehmen.

## 10. Die Wippen.

1. **Wippen querhangs oder seithangs mit Vor- und Rückschwingen während des Fluges.**

2. **Wippen im Unterarmstütz** (und bei grifffesten Händen).

3. **Wippen im Streckstütz mit Speichgriff an den Holmen oder mit Ristgriff an der Sprosse. Die Wippenden kehren sich das Gesicht oder den Rücken zu.**

4. **Wippen im Streckstütz seitlings mit Ristgriff an einem Holme.**

Bem. Sämmtliche Uebungen unter 1.—4. erfordern viel Vorsicht und ist deshalb bei 2.—4. die Wippe anfangs kaum hüfthoch zu stellen, außerdem während des Hüpfens beider Schülerinnen in den Stütz vom Lehrer in ruhigem Zustande zu erhalten.

## 11. Die Recke.

1. **Aus dem Streckhange an beiden Armen Wechsel zu dem Hange an dem r. Arme und dann an dem l.,** wobei der andere (der loslassende) Arm z. B. einmal kreist.

2. **Hangeln querhangs vor- und rückwärts mit Uebergreifen in der Weise, daß vor jedem Uebergreifen der betr. Arm schnell gesenkt und wieder gehoben wird oder einmal kreist.**

3. **Drehhangeln an Ort** (vergl. Stufe III. S. 170 Ueb. 1. und 2. und Stufe IV. Reck, Ueb. 9).

a) mit Hin- und Herdrehen. Es giebt z. B. die l. Hand den Ristgriff auf, um ihn nach einer $1/2$ Drehung r. (u. d. L. des Körpers und im Hange an der r. Hand) an der anderen Seite der Reckstange wieder aufzunehmen; auch hier giebt ihn die l. Hand alsbald auf, um nach einer halben Drehung l. (u. d. L.) wieder zum Ristgriff (beider Hände) diesseits zu gelangen;

b) mit Walzdrehen (d. i. mit Drehungen nur l. oder nur r.) in der Weise, daß z. B. die Drehung l. im Hange an der r. Hand erfolgt. Die l. Hand giebt den Ristgriff auf, bewegt sich während der Drehung l. (u. d. L.) nach Hinten und erhält Ristgriff an der anderen Seite der Reckstange, während die r. Hand darnach schnell den durch die Drehung hervorgerufenen Zwang-Ellengriff aufgiebt, um ebenfalls Ristgriff an der anderen Seite der Reckstange zu nehmen. Von hier aus wird in derselben Weise, also abermals l. an der grifffesten r. Hand gedreht u. s. f. —

4. **Drehhangeln von Ort mit Hin- und Herdrehen** in der Weise, wie bei Ueb. 3 angegeben; nur erfolgt, wenn z. B. seitwärts r. gehangelt wird, nach der Drehung l. an der (grifffesten) r. Hand eine Drehung r. an der (grifffesten) l. Hand.

5. **Im Spannhange Schwingen zur „Achte", zum „Trichter", zur „Schnecke".**

6. **Vor- und Rückschwingen mit Hangzucken zum Wechsel von Schluß- und Spannhang.**

7. **Vor- und Rückschwingen bei gekreuzten Armen und bei Ristgriff der Hände.** Die l. (r.) Hand greift über die r. (l.)

8. **Dasselbe bei Zwiegriff der Hände mit einer halben Drehung u. d. L. am Ende des Vorschwunges,** durch welche Drehung das Kreuzen der Arme aufgehoben wird. Hat z. B. die l. Hand Rist-, die r. aber Kammgriff, so erfolgt die halbe Drehung l. und es hat nach derselben die l. Hand Kamm-, die r. aber Ristgriff.

9. **Dasselbe bei Zwiegriff der Hände, aber ohne Kreuzen der Arme.** Am Ende des Vorschwunges giebt die eine Hand den Ristgriff auf, um denselben während (nach) einer $1/2$ Drehung an der anderen Seite der Reckstange wieder aufzunehmen, so daß nun beide Hände daselbst Ristgriff haben. Hat z. B. die l. Hand Ristgriff, die r. aber Kammgriff, so erfolgt die $1/2$ Drehung l.

10. **Dasselbe bei Ristgriff beider Hände zum Ristgriff**

**derselben an der anderen Seite der Reckstange.** Diese Hangkehre (fälschlich oft „Griffwechsel" genannt) werde zunächst mit Nachgreifen, demnach so geübt, daß während einer $^1/_2$ Drehung z. B. r. am Ende des Vorschwunges die l. Hand den Ristgriff an der anderen Seite der Reckstange aufnimmt und die r. Hand darnach schnell dasselbe thut, sodann in der Weise, daß statt des Nachgreifens der r. Hand bei dem nächsten Vorschwunge und während einer $^1/_2$ Drehung l. die l. Hand wieder zurückgreift (zum Ristgriff beider Hände), schließlich aber mit Umgreifen beider Hände zugleich, also mit Hangzucken, so daß am Ende des Vorschwunges während einer $^1/_2$ Drehung beide Hände zugleich den Ristgriff diesseits aufgeben, um ihn sofort jenseits wieder aufzunehmen.

**11. Wechsel von Streck- oder Beugehang und Unter- oder Oberarmhang beider Arme mit Hilfe des Hangzuckens.**

**12. Hangeln von Ort im Beugehange bei Kamm- oder Zwiegriff.**

**13. Drehhangeln an und von Ort im Beugehange** (als Versuch!) z. B. Heben und Beugen der Arme, Umgreifen r. und Nachgreifen l. zum Beugehange jenseits, aus diesem nun Umgreifen l. und Nachgreifen r. zum Beugehange diesseits u. s. f. (Vergl. Ueb. 11. S. 60.)

---

Befindet sich unter der einen Reckstange (in den nächstfolgenden Löchern derselben zwei Reckständer) noch eine zweite, so können

**14.** an diesem „Doppelreck" noch verschiedene Uebungen ausgeführt werden, z. B.

a) Wechsel von Griff an der niederen Stange mit dem an der höheren und zwar nur l. oder nur r., oder erst l. und dann r., auch mittelst Hangzuckens l. und r. zugleich, sowohl seithangs, als auch querhangs.

b) Dasselbe seithangs mit Vor- und Rückschwingen, querhangs aber mit Seitschwingen (, in welchem Falle jedoch das gleichzeitige Fortgreifen zur höheren Stange wegzulassen ist). Es greift am Ende des ersten Rückschwunges z. B. die l. Hand von der niederen zur höheren Stange und am Ende des nächsten Rückschwunges wieder zurück zur niederen Stange 2c.

c) Hangeln seithangs an und von Ort mit Rist- oder Kamm-

griff der einen Hand an der unteren Stange bei gebeuglem Arme und mit Ristgriff der anderen an der oberen Stange bei gestrecktem Arme.

d) Dasselbe mit Speichgriff querhangs ꝛc.

## 12. Die wagerechten Leitern.

**1. Die Uebungen unter 1.—13. am Reck** sind auch hier mit Auswahl vorzunehmen, ebenso die unter 11. genannten in dem Falle, daß die etwa vorhandenen 2 wagerechten Leitern nicht neben=, sondern übereinander sich befinden.

**2. Drehhangeln an Ort an einer Sprosse oder an einem Holme.** (Vergl. S. 1, Ueb. 3 und 4.)

**3. Drehhangeln von Ort, d. i. von Sprosse zu Sprosse** („Hangzwirbeln") **oder an einem Holme, auch von einem Holme der Doppelleiter zum anderen.**

**4. Hangeln von Ort mit den verschiedensten Griffwechseln.**

**5. Hangeln vor= und rückwärts bei Ristgriff an den Sprossen und in der Weise, daß vor jedem Weitergriffe ein oder mehrere Zwischenschwünge vor= und rückwärts im Hange an einem Arme erfolgen.** Der Weitergriff selbst erfolge mit Auslassen mehrerer Sprossen, überhaupt so weit, als die Schülerin mit beiden Armen spannen kann.

**6. Hangzucken mit einfachen Griffwechseln,** z. B. mit Wechsel von Kamm- und Ristgriff der einen Hand an den Sprossen, während die andere Speichgriff an dem einen Holme behält, von Ristgriff an einem Holme und Speichgriff an 2 Sprossen ꝛc.

**7. Hangzucken von Sprosse zu Sprosse** bei Ristgriff. Die Uebungen der 4. Stufe, S. 71, Uebg. 9, a—f sind hier zu größerer Fertigkeit zu bringen.

**8. Armwippen aus und zu dem Streckhange.**

**9. Griffwechsel, Schwingen, Hangeln, Hangzucken ꝛc. im Beugehange.** (Als Versuch!)

Siehe außerdem die Bemerkung am Schlusse dieser Stufe.

**10. Hangeln, Hangzucken ꝛc. auf die Dauer und um die Wette.**

**11. Hang und Hangeln seithangs an einem Holme bei Ristgriff** z. B. l. **und bei Handgelenkhange.** (Als Versuch!)

Noch seien an dieser Stelle einige Uebungen genannt, die sich nur an der Doppelleiter ausführen lassen:

10. Hangeln bei Speichgriff an dem inneren Holme der einen Leiter und bei Ellengriff an dem inneren Holme der anderen.

11. Hangeln bei Ellengriff an den inneren Holmen beider Leitern.

12. Hangeln bei Ristgriff an den Sprossen der einen Leiter und bei Ellengriff an dem inneren Holme der anderen.

13. Hangeln bei Ristgriff an den Sprossen beider Leitern.

14. Hangeln ristgriffs von einem Holme der Doppelleiter zum anderen vor- und rückwärts.

15. Hangzucken an den inneren Holmen beider Leitern bei Ellengriff.

16. Drehhangeln

a) an den inneren Holmen beider Leitern,

b) von einem Holme zum anderen (Vergl. Uebg. 14).

17. Dasselbe von Paaren im Takte ausgeführt und zwar nach derselben oder nach entgegengesetzter Richtung rc.

Dabei ist vorausgesetzt, daß beide Leitern nur um eine Leiternbreite von einander entfernt sind.

## 13. Die Schräg-Leitern.

An der Oberseite der Leiter

1. Steigen vorw. im Zehengange.

2. Steigen mit wechselndem Kreuzen der Beine (die Innenkante z. B. des r. Fußes berührt die Innenseite des l. Holmes) bei gewöhnlichem Griffe oder auch mit entsprechendem Kreuzen der Arme.

3. Hüpfen mit beiden Beinen zugleich von Sprosse zu Sprosse, wobei die Hände vor- und nachgreifen oder beide zugleich weitergreifen können (, so daß also einmal die Füße weiterhüpfen und darnach die Hände weitergreifen).

4. Dasselbe, aber das Hüpfen geschieht nur mit einem Beine, während das andere seitgehoben wird.

5. Steigen aufwärts an der Ober-, abwärts an der Unterseite der Leiter.

6. Steigen an der Oberseite der Leiter ohne Griff der

**Hände.** Geschieht zunächst, indem die Schülerin dem Lehrer die Hand reicht. Ein Verweilen in der Schrittstellung macht die Uebung leichter.

Außerdem sind die Uebungen unter 1.—5. an der **senkrechten Leiter** vorzunehmen.

7. **Im Streckhange an einer Sprosse oder an den Holmen Aufgeben des Griffes der einen Hand und Hang an der anderen.** Der hangfreie Arm stützt mit der Hand auf die Hüfte, kreist ꝛc.

8. **Hangzucken mit Wechsel des Griffes an den Sprossen und Holmen,** z. B. Wechsel von Ristgriff an der Sprosse und Speichgriff der einen oder beider Hände an den Holmen und zurück.

9. **Hangeln aufwärts, Hangzucken abwärts** bei Ristgriff an den Sprossen oder bei Speichgriff an den Holmen, oder bei Ristgriff der einen Hand an den Sprossen und bei Speichgriff der anderen an einem Holme, oder Hangeln aufwärts an den Sprossen, Hangzucken abwärts an den Holmen und umgekehrt.

10. **Dasselbe, namentlich das Hangzucken mit mäßigem Vor- und Rückschwingen** (, soweit es eben der Hang an der Schrägleiter zuläßt).

11. Die Uebungen unter 8. und 9. in umgekehrter Weise, also **Hangzucken aufwärts, Hangeln abwärts.**

12. **Hangzucken auf- und abwärts.**

13. **Hangeln seithangs bei Ristgriff an einem Holme.**

14. **Hangeln an Ort** bei Griff an den Holmen, an den Sprossen, an einem Holme und an einer Sprosse, **verschiedene Griffwechsel ꝛc. im Beugehange**

15. **Hangeln von Ort im Beugehange** (als Versuch!)

a) mit Speichgriff an den Holmen,
b) mit Speichgriff der einen Hand an einem Holme, mit Rist- oder Kammgriff der anderen an einer Sprosse,
c) mit Rist-, Zwie- und Kammgriff an den Sprossen,
d) mit Griffwechseln.

## 14. Die Schräg-Stangen.

1. **Die Uebungen unter 8—15 an der Schrägleiter mit Auswahl hier** (ebenfalls vorlings gegen die Stangen) **bei Speichgriff an 2 Stangen.**

**2. Hang und Hangeln vorlings (gegen die Fußvorrichtung) an 2 von einander entfernteren Stangen,** z. B. an der ersten und dritten mit Freilassung der mittleren. (Spannhang und Spannhangeln.)

**3. Wanderhangeln an 3 Stangen** und zwar so ausgeführt, daß z. B. bei dem ersten Seitschwunge r. die l. Hand zur mittleren Stange, bei dem darauffolgenden Seitschwunge r. die r. Hand zur nächsten Stange weitergreift.

**4. Hangeln an Ort im Zickzack.** Geschieht an zwei Stangen mit Uebergreifen in der Weise, daß z. B. die r. Hand von der r. Stange zur linken über (abwärts aber: unter) die l. Hand, darnach zurück zur r. Stange greift, worauf die l. Hand über (unter) die r. Hand an der r. Stange greift ꝛc. Die Uebung werde

a) abwärts, etwa nach dem gewöhnlichen Hangeln aufwärts,
b) aufwärts,
c) auf- und dann abwärts ausgeführt.

**5. Drehhangeln.** Geschieht, nachdem durch Hangeln aufwärts eine (anfangs) mäßige Höhe erreicht ist, mit $^1/_2$ Drehungen von einem Stangenpaare zum anderen, also von der 1. und 2. Stange zur 2. und 3. u. s. f.

a) aus dem Hange bei Ellengriff (den Rücken gegen die Fußvorrichtung der Stangen) zum gewöhnlichen Hange, worauf das Abwärtshangeln vorlings gegen die Stangen bei Speichgriff erfolgt.
b) aus dem gewöhnlichen Hange bei Speichgriff zum Hange bei Ellengriff, worauf das Abwärtshangeln rücklings gegen die Stangen bei Ellengriff erfolgt.
c) a) und b) im Wechsel, auch von l. nach r. oder von r. nach l. durch die ganze Reihe der Stangen.

Der auf der Fußvorrichtung stehende Lehrer unterstütze dieses Hangeln anfangs dadurch, daß er mit der einen Hand einen Druck auf die grifffeste Hand der Schülerin ausübt, während er mit der anderen nach fast vollendeter Drehung der Schülerin das Handgelenk des hangfreien Armes derselben erfaßt, um dadurch das Ergreifen der anderen Stange vollends herbeizuführen. — Später mag die Schülerin zur Herbeiführung einer schnelleren und schwunghaften Drehung mit der Hand, welche den Griff aufgiebt, einen kleinen Stoß an die von ihr soeben verlassene Stange ausführen, bis das Drehhangeln schließlich auch ohne Abstoßen gelingt.

**6. Armwippen bei Speichgriff an einer Stange.**

7. **Hangeln an einer Stange mit Uebergreifen** und zwar mit, auch ohne Seitschwingen.

8. **Hangzucken auf= und abwärts an einer Stange.**

9. **Hangeln im Beugehange an einer Stange.**

10. **Hangeln an 2 Stangen bei Speichgriff der einen Hand und Ellengriff der anderen; den Rücken gegen die Fußvorrichtung.**

11. **Dasselbe, aber das Gesicht gegen die Fußvorrichtung.**

12. **Hangeln seithangs an einer Stange kamm=, zwie= oder ristgriffs.**

## 15. Die senkrechten Stangen.

1. **Hangeln aufwärts mit und ohne Seitschwung, Hangzucken abwärts** (an 2 Stangen).

2. **Dasselbe, nur erfolgt das Hangeln mit Vor= und Rückschwingen.**

3. **Hangzucken aufwärts mit Vor= und Rückschwingen** (, so daß das Hangzucken je mit dem Rückschwunge erfolgt) **und Hangeln abwärts.**

4. **Hangzucken auf= und abwärts mit, auch ohne Vor= und Rückschwung.**

Stehen außer den nebengereiheten auch noch hintergereihete Stangen zur Verfügung, so werde geübt das

5. **Wanderhangeln**

a) an den Nebenstangen von einer Stange zur anderen mit oder ohne Seitschwung, in welch' letzterem Falle allerdings der Hang an einer Stange vorübergehend zur Erscheinung kommt;

b) vor= und rückwärts vom ersten Stangenpaare (der 1. und 5. Stange, s. Fig. 65) zweier Stangenreihen bis zum letzten. Geschieht mit Vor= und Nachgreifen und mit einer $^1/_4$ Drehung u. d. L. bei dem Vorgreifen:

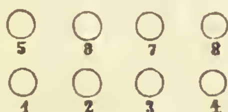



Fig. 65.

aa) schrägabwärts, nachdem die Höhe der Stangen durch das Hangeln erreicht ist,

bb) in unveränderter Entfernung vom Boden, also seitwärts,
cc) schräganfwärts.
c) Dasselbe mit Vor- und Rückschwingen.
d) Dasselbe (nur) vorwärts bei gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände bei dem Vorschwunge, also als Hangzucken.

9. Hangeln

a) mit 1/4 Drehungen. Es greift z. B. aus dem Hange an 2 nebengereiheten Stangen (der 1. und 2.) die l. Hand, welche die 1. Stange faßt, mit einer 1/4 Drehung r. u. d. L. nach einer hintergereiheten Stange (1. oder 6.) und mit einer 1/4 Drehung l. wieder zurück (zur 1.); oder die l. Hand greift, anstatt zurück, abermals mit einer 1/4 Drehung r. weiter zum Hange an einer anderen, und zwar an derjenigen Stange, welche anfangs seitlings r. von der Schülerin sich befand (, also zur 3.), so daß die Uebende nun eine der ersten Hangrichtung entgegengesetzte Richtung einnimmt, kurz eine 1/2 Drehung r. gemacht hat. Führt hierauf auch die r. Hand das zweimalige Weitergreifen mit je einer 1/4 Drehung r. u. d. L. des Körpers aus (, also von der 2. zur 7. und dann zur 4. Stange), so gelangt die Schülerin wieder in die ursprüngliche Richtung und verweilt darnach am nächsten Paare der nebengereiheten Stangen (an der 3. und 4.) ꝛc.;
b) mit 1/2 Drehungen, wodurch die Schülerin z. B. aus dem Hange an der 1. und 2. Stange sofort in den Hang an der 2. und 3., von hier aus zum Hange an der 3. und 4. ꝛc. gelangt.

## 16. Die Barren.

**1. Wechsel von Innensitz vor der r. und vor der l. Hand, von Innen vor und hinter der r. (l.) Hand, von Innensitz vor der r. und hinter der l. Hand, und zwar mit, auch ohne Zwischenschwung.**

**2. Stützeln an Ort bei (versuchsweiser) Berührung des entgegengesetzten Holmes mit der sich nach Innen hebenden Hand.**

**3. (Quer-) Stützeln vorwärts.**

**4. (Quer-) Stützeln vor- und rückwärts im Takte des Schottischschrittes.**

5. **(Quer=) Stützeln von Ort mit Rumpfdrehen,** z. B. bei dem Weitergreifen l. eine (1/8) Drehung r., bei dem Weitergreifen r. eine Drehung l.

6. **„Walzstützeln" l. oder r.** Ein fortgesetzter Wechsel von Quer= und Seitstütz, wobei eine ganze Drehung l. oder r. u. d. L. gemacht wird.

7. **Spannstützeln von Ort.** Im Querstütz greift die eine Hand so weit vor, als es die Stützkraft zuläßt, darnach die andere, was auch mit Zwischengriffen geschehen kann.

8 **(Quer=) Stützeln vorwärts und nach einigen Weitergriffen Niederhüpfen in den Seit= oder Querstand im Barren, nach 4 Schrittzeiten (oder sogleich) wieder Hüpfen in den Stütz und Stützeln vorwärts** ꝛc. Bei dem jedesmaligen Hüpfen in den Stütz fängt am Ende des Barrens eine andere Schülerin dieselbe Uebung mit an.

9. **Hüpfen in den Stütz und Niedersprung vorwärts um eine Schrittlänge im (niedriggestellten) Barren.** Mit jedem oder mit jedem zweiten Hupfe in den Stütz beginnt am Ende des Barrens die nächstfolgende Schülerin dieselbe Uebung.

10. **Sprung in den Stütz am Ende des Barrens mit einem Vor= und Rückschwunge, bei welchem letzteren der Niedersprung mit einer 1/4 Drehung l. oder r. erfolgt.**

11. **Sprung in den Stütz mit Vorschwung zum Innensitz vor einer Hand, Rückschwung und Niedersprung ohne und mit einer 1/4 Drehung.**

12. **Stützeln und Stützhüpfen von Ort im Wechsel.**

13. **Schwingen im (Quer=) Stütz und je bei dem Vor= oder Rückschwunge oder bei beiden Schwüngen Heben einer Hand, auch Stützhüpfen mit beiden Armen an Ort.**

14. **Stützhüpfen von Ort.**

15. **Dasselbe mit Vor= und Rückschwingen.**

a) vorwärts bei dem Vorschwunge,
b) rückwärts bei dem Rückschwunge,
c) vorwärts bei dem Rückschwunge,
d) rückwärts bei dem Vorschwung,
e) vorwärts bei dem Vor= und rückwärts bei dem Rückschwunge,
f) vorwärts bei dem Rück= und rückwärts bei dem Vorschwunge.

16. **Aus dem Querstütz langsamstes Senken in den Stand,** wobei die Arme immer mehr und mehr gebogen werden. (Fleißig zu üben!)

17. **Kopf-, Rumpf-, Fuß- und Beinthätigkeiten im Unterarmstütz.**

18. **Wechsel von Streck- und Unterarmstütz l. oder r., auch mit beiden Armen.**

19. **Im Seitstütz auf einem Holme bei Ristgriff eine ¼ Drehung zum Sitz zwischen oder neben den Händen.**

20. **Aus dem Seitstande außen Sprung in den Außenquersitz l. und r. auf einem Holme bei Ristgriff der Hände.**

21. **Wechsel von Außenquersitz l. (r.) zum Außenquersitz r. (l.) auf einem Holme mit Zwischensprung.**

---

„Rundlauf und wagerechte Leiter sind diejenigen festen Turngeräthe, an denen fast allein ein der selbstständigen Einzelübung der männlichen Jugend ähnliches freies, auf Darstellung bestimmter Kunstformen der Bewegung (= Bewegungskünste) gerichtetes Streben bei den Mädchen sich ausleben kann. Alle anderen Geräthe sind dazu weniger geeignet, an allen anderen wird die Uebung der einen Schülerinnen fast immer auf die gleiche Uebung von anderen bezogen werden müssen, erscheine sie nun bei völlig übereinstimmender Leistung mehrerer als

a) Gemeinübung im gewöhnlichen Sinne, oder trete sie, bei ungleichem Maße gleichartiger Bemühung, mehr als

b) Wettübung auf.

Es ist dem angehenden Lehrer nur zu empfehlen, sich bei jeder ihm vorkommenden Uebungsform die Fragen vorzulegen: Wie wird sie sich als Gemeinübung, wie als Wettübung ausnehmen? Er wird sehen, daß ihm der Uebungsstoff auch da oft in Fülle zuwächst, wo der Boden anfangs gar nicht tragfähig erschien; der Erfindungsgeist der dazu eingewöhnten Kinder wird nicht selten seinem eigenen Sinnen noch vorauseilen." (J. C. Lion: Bemerkungen zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen.)



# Uebungsplan für die V. Stufe.

| 1) Frei- und Ordnungsübungen. | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2) Spiel | 2) Springen | 2) Schrägbrett | 2) Castagnetten | 2) Lang. Seil | 2) Schweben | 2) Wippe | 2) Stäbe | 2) Hantel | 2) Schweben |
| 3) Reck | 3) Wager. Leiter | 3) Schrägleiter | 3) Schr. Stang. | 3) Skr. Stang. | 3) Barren | 3) Rundlauf | 3) Ringe | 3) Barren | 3) Rundlauf |

| | 1879 | 1880 | 1881 |
|---|---|---|---|
| 1) Reck | | | |
| 2) Wager. Leiter | | | |
| 3) Schrägleiter | | | |
| 4) Schrägstangen | | | |
| 5) Senkr. Stangen | | | |
| 6) Barren | | | |
| 7) Barren | | | |
| 8) Rundlauf | | | |
| 9) Rundlauf | | | |
| 10) Ringe | | | |
| 11) Ringe | | | |
| 12) Wippe | | | |
| 13) Stäbe | | | |
| 14) Langes Seil | | | |
| 15) Castagnetten | | | |
| 16) Hantel | | | |
| 17) Schrägbrett | | | |
| 18) Schweben | | | |
| 19) Springen | | | |
| 20) Spiel. | | | |

Gedruckt bei Moritz Wieprecht in Plauen.